

മലയാളചലച്ചിത്രം
മംഗലം



சிறிய பொருட்கள் மேலும்
மிகச் சிறியதாகி கவலை தரும்போது ...

பிரிமியர்

மிக்சர்-மேட் (அரைவ இணைப்பு சாதனம்)

மிகக் குறைந்த அளவே சட்டிணி, மசாலா மற்றும் மாவு
அரைக்கும்போது ஏற்படும் இழப்பை தவிர்க்கின்றது.

பிரிமியர் மிக்சர்-மேட் எவ்வகையான இந்திய மற்றும் வெளி
நாட்டு மிக்ஸ்களுக்கேற்ப வடிவமைக்கப் பெற்று ஒவ்வொரு
மாடல்களுக்கேற்பவும் கிடைக்கின்றது. இதன் நரத்தை அதன்
அரவைத் திறனே உணர்த்தும்.

- உள்பூட்டு அமைப்புடைய இதன் மூடி உடையாத பாலி
கார்பனேட் பிரெஸ்ஸிங்கால் செய்யப்பட்டது.
- அரைவ ஜாடி ஸ்டெய்ன்லஸ் ஸ்டீல் உட் கவருடன்
ABS பிரெஸ்ஸிங்கால் இணைத்து செய்யப்பட்டது.
- சிறு இடைவெளி விட்டு இணைக்கப்பட்டுள்ள இதன்
ஸ்டெய்ன்லஸ் ஸ்டீல் பிளேடு தவறற்ற மிகுதுவான திட
மற்றும் திரவ அரைவக்கான உத்திரவாதமுடையது.



S.SIVANESAN & CO

244, Mini Street, Madras-600 003
Phone : 33926



உங்கள்...

இரண்டாம் பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள் - 2

சிறப்புச் சிறுகதைகள்

எம். ஏ. சுசீலா 33

தி. ஜானகிராமன் 49

வாஸந்தி 76

பிரபல மருத்துவர்
(காது, மூக்கு, தொண்டை திணை)

காமேஸ் வரனின்

முதிய கட்டுரைத்தொடர் ஆரம்பம் 43

சந்தா விலை
தனிப்பிரதி ரூ. 1-50
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18/-
ஆறு மாத சந்தா ரூ. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Marth on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032 (Phone: 431543) Assistant Editor: Manjula Ramesh.

இந்தியாவிலேயே
முதன்முறையாக
ஐ.எஸ்.ஐ.
முத்திரையுடன்

வெல் வெட்

ஷாம்பூ



இது ஒரு டாக்டரால்
உருவாக்கப்பட்டது.



மேலத விநியோகம்:
மெட்ரா மென்டர்லிசைன்ஸ்
உ.அ.எ-607 093 (பேசு: 211)

பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்

நான் ஒரு சிறந்த மகள்!

“நாறு ஒரு தூரத்தை 8 விநாடிகளில் களில் ஓடிக் கடப்பவனாயிற்று, அவ ரீக்கார்ப்படி. அப்படியே ஓடினது கல் தூரிலையச் செல் நிமிடங்களில் எட்டிப்பிடித்து விட முடியும். நம்மால் முடியுமா?” என்று எத்திராது மகளிர் கல்லூரிக்குப் போய்க் கொண்டிருந்த எங்கள் பற்றிய என் தோழிகளின் கமெண்ட்.

அப்போது என் மனம் ஐயுணர்வால் அணிந்து, காலில் சென்னை கால்வாய் ஓடும் அணித்திருந்த என் சிறிய உருவத் தைச் சுற்றியே கொண்டிருந்தது. நான் ஓடிய சேப்பாக்கம், நேரு, ராஜரத்தின மற்றும் பெயர் கட்டென்று நிறைவுக்குவராத ஸ்டேடியங்களில் எல்லாம் என்னை ஓட வந்தது...

...நம்மால் முடியும்!



பள்ளி இறுதி வகுப்ப முடிந்தபோது அந்தப் பள்ளிக்கென்று மாநில அளவில் படிப்புக்கு கலை நிகழ்ச்சிகளுக்கு என்று பல பரிசுகளையும், விளையாட்டுக்கு என்று அநேக பரிசுகளையும் அள்ளிக் குவித்திருந்தோம். அந்தப் பரிசுகளை நான் திரும்பத் திரும்ப மேடைக்குச் சென்று பெற்று வந்தபோது ஏற்பட்ட கரகோஷங்கள் நின்ற நேரம் கூட நிறுத்த முடியாது தொடர்ந்த அந்த ஒற்றைக் கைதட்டலுக்கு உரியவர் - 'மெட்ராஸ் சேலா சதன்' என்ற பெயர்ப் பரிசு கைக்கு முன்னால் எனக்களிக்கப்பட்ட பரிசு கனூடன் காத்திருந்த என் தந்தை!



ம்... டிராமா போட்ட அனுபவம் இருக்கே... 'அப்பா, போன ஞாயிற்றுக் கிழமை விடய போட்ட டிராமாவிலே 7 ரூபாய் லாஸ், டிபன், காப்பி, திரை, பெருக்களை எதற்குப் போடப்பட்ட பெட் டீட் மற்ற துணி வகைகள் இதில் சேராது ஸாரிப்பா...' என்றான், 'தட்டன் ஆஸ் ஸ்டட்' என்ருர் அப்பா! அப்பாவின் அந்த 'மாணிக்ஷம்' என் மனத்தில் பதிந்தது. அதுவும் பள்ளிப் பருவம்!

காலேஜ் ரோட்டில் உள்ள மகளிர் கிறித்துவக் கல்லூரியை நான் மறக்க முடியுமா? என் குடும்பக் கிளையிலேயே முதன் முதலாக உயர் படிப்புக்கு என்று (பிள்ளைகள் வேலுக்கும்) வெளி வந்த பெண் என்ற மகிழ்ச்சைத் தூடி, பசுமையான கல்லூரி நாட்சளையும் எனக்களித்த கல்லூரி லாபித்தே!

“'கல்வி'யிலே வந்திருக்கிற இந்தப் படத்தைப் பார்த்தியா?” - அப்பா அந்த லாரி இதழைக் கொடுத்தார். பதினாறு பரிசுகளைப் பெற்ற மாணவி என்ற குறிப்புடன் காணப்பட்ட அந்தப் படத்தில் பெரு மறிப்புக்கும், பேரவாவுக்கும் உரிய திருமதி இத்திரா காத்தி அவர்களின்

ஒருக் கரங்கலால் (எத்திராது மகளிர் கல் தூரிலில் - படத்தில் காணப்படும் அந்தப் பரிசு வெங்கடேயரின் 'தூய்மெனட்' நாடக ஆராய்ச்சிக்காக) நான் பரிசைப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தேன்.

அந்த ஆய்வில் வார இதழிலே எங்
பெயர் வந்திருந்தது. அதைத் தடவிப்
பார்த்த என் தாய் 'உன் பேரு போட்டிருக்கு
பாரு' என்பார். கொட்டை எழுத்தில்
போட்டிருந்தாலும் ஐந்து வகுப்பு மட்டுமே
படித்திருந்த, ஆய்விலேமே அறிவாத அங்
ரால் என் பெயரை மட்டும் எப்படி இன்
கண்டுக்கொள்ள முடிந்தது? எந்த மொழி
யிலும் என் பெயரை மட்டும் அடைபாளடி
கண்டு கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் என்
தாய்க்கு எப்படி உண்டாயிற்று? பாசமிக்க
தாய்மைக்கு அவ்வளவு சக்தியா?

என் முதல் புத்தகம் (திரைதைத்
தொகுப்பு) வெளிவந்தபோது பத்திரிகை
யாளர்கள் அழைத்து ஓட்டையில் விருத்
தணித்து விழாவே எடுத்து விட்டார் என்
அருமைத் தந்தை!

கண்ணாடிக்குள் தெரியும் நெட்டியில்
செய்த பொய்மைக் கோயில் சிறந்த நாடக
நடிப்பிற்காகக் கிடைத்த முதல் பரிசு!
இது 'இருகோடுகள்' இல்லை 'இரு வீடுகள்'
'காசேதான் கடவுளா' என்ற நாடகத்
துக்குக் கிடைத்தது என்று என் தாய்
மறதியில் மாற்றி மாற்றிக் கூறினாலும்
நான் நடித்த பிரபல நாடகங்களில் தலைப்
புகழ்க்கை கூற மறக்கவே இல்லை.

'ரிக்ஷாக்காரன்' படம் ரிலீஸான நேரம்
'அப்பா அம்மா இருவரும் படம் பார்த்த
தாங்களா?' இரு எம். ஜி. ஆர். அவர்கள்
பரிவுடன் கேட்டார்கள்! 'இன்னும் இல்லை'
என்றேன். அன்று மாலை சுவாமி 30
ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒன்றுக் அந்த முதிய
தம்பதியர் - என் பெற்றோர் - திரைப்படம்
பார்த்துத் திரும்பிய காட்சியை இன்னும்
நினைத்து மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

இருபதாண்டுகளாகச் சென்னை வானொலி
நிலையத்தில் பணி புரிகிறேன். வேலை
பெண்ணும் பூந்தோட்டத்தில் அவ்வப்போது
வீசும் வசந்தத்தான் இதுபோன்ற மற
வாப்புகள்.

'ரிஷி ஸ்தம்' படத்தில் இனிதாவின் இருப்
பிடமாகத் திகழும் ஜே. ஆர். விஜயா அவர்
களின் ஆசிரியராகத் தோன்றி நான் பேசிய
வசனம் ரீகாவுக்கு வருகிறது. "நல்ல மாண
விகள் எல்லாருமே நல்ல மனைவிகளாக
இருப்பார்கள்னு எதிர்பார்க்க முடியாது
போவிருக்கு. உண்மையில் ஒரு நல்ல மகன்
தான் நல்ல மனைவியாக, சிறந்த மனைவியாக
தாயாக முடியும் என்று சொன்றுகிறது."

என், வீரா, சென்னை

நான் ஒரு சிறந்த

மனைவி

எனக்குக் கல்யாணம் ஆகி 18 ஆண்டுகள்
கழித்து விட்டன. என் புகுந்த வீட்டார்
எங்கள் ஜாதகத்தில் 10 பொருத்தங்கள்
உள்ளன என்ற ஒரே காரணத்தால் தாவே
வலிய வந்து சம்பந்தம் செய்து கொண்
டார்கள். உண்மையிலேயே நான்கள் ஒரு
விஷயத்திலேயும் மன வேறுபாடின்றி இருத்
தோம்.

எனக்குக் கல்யாணம் நிச்சயம் செய்து
ஆறு மாதங்கள் கழித்துத்தான் கல்யா
ணம். அந்த ஆறு மாதத்துக்குள் என் கவ
லுக்கு பிணினால் ரொம்பவும் நீங்கிய
ஒரு வேலைவழி நடுத்த தெருவில் நிற்பது
என்பாராசனே அந்த நிலைமையில் இருத்
தார். அவருடைய தாய் தந்தையாரின்
விருப்பத்துக்கு மாறாக பிணினால் செய்து
வந்ததால் அவருடைய பிணினால் நஷ
டத்தைப் பற்றியோ, அதை விற்று விட்டு
போனதையோ இருப்பது பற்றியோ அவர்
கனிடமும் கூற முடியாத நிலைமை அவருக்கு
இருந்தது. என் வீட்டிலோ பெரிய பிணினால்
மேறுக்குப் பெண்ணைக் கட்டிக் கொடுக்
கிறோம் என்ற பெருமை.

கல்யாணமும் நன்றாக நடந்தது. இவ
ரும் ஒரு வாரம் வரை தன் விவாபாரம்
பற்றியோ, அவ்வது தான் ஒன்றுமே செய்
யாமல் இருப்பது பற்றியோ என்னிடம்
கூறவேயில்லை. எப்படியோ பணம் புரட்டிக்
கொண்டே இருந்தார். ஆனால் அடிக்கடி,
"நீ எந்த நிலைமைக்கும் ரெடியாக இரு"
என முழு மந்திரமாகக் கூறிக் கொண்டே
இருந்தார். எனக்கும் ஒன்றும் புரியாது.

எதற்கும் தயாராயிரு!



முனைக்கோ, அரைக்கோ!

சாதாரணமாகக் கிடைக்கும். இவை
மலர்க்கிணை நீக்கும். குட்டைத் தலிக்கும்.

யின்னர் ஒரு வாரம் கழித்துத்தான் "பிளீஸவில் ஏற்பட்ட நஷ்டத்தினால் இப்பொழுது நடுத்தெருவில் நிற்கும் நிலையம் ஏற்பட்டுள்ளது. எப்படியும் உங்கள் என் லிட்டிற்கோ, என் லிட்டிற்கோ அனுப்பாமல் நான் காப்பாற்றுகிறேன். தொழில் என்று இனிமேல்தான் ஏதாவது ஆரம்பிக்கலாம்" என்றும் கூறினார்.

மிகப் பெரிய பணக்காரி ஆகலாம் என்று நினைத்து வந்த எவர்க்கு அந்தச் செய்தி பெரிய இடியாக இருந்தது. இருப்பினும் என் லுக்கத்தனது வெளியே காட்டாமல் "என் பெற்றோர்கள் இருக்கும் மதராஸில் நாம் தொடர்ந்து ஆடம்பரமாக வாழ முடியாது. நாம் இப்போதே இருந்தால் என் பெற்றோருக்கு நமக்கு ஒன்றுமில்லை என்ற விஷயம் தெரித்து விடும். இந்த விஷயம் நம் இருவருக்கும் மட்டும் தெரித்தது போதும். என் லிட்டில் இது பற்றிக் கூறினால் நீங்கள் ஏமாற்றி விட்டதாகக் கூறு வார்கள். அதையும் என்னால் தாங்க முடியாது. அதனால் நாம் வேறு ஊருக்குச் சென்று பிழைக்கலாம். இருவரும் பட்ட தாசிசன்தானே" என்றேன்.

இதிலிடையில் - இந்த நிலைமையில் குழந்தை பிறந்தால் அதற்குச் சோறு கூடப் போட முடியாது என்று கட்டுப்பாட்டுடன் பிள்ளைப் பேற்றையும் தள்ளி வைத்தேன். பின் புது மொழி அழியாத என் நகல், வெள்ளிப் பாதிரிகளை அப்படியே அடகு வைத்து வந்த பணத்தில் பம்பாய் சென்றேன். என் லிட்டில் "நகைச்சுவைச் சேலியை வைத்து விட்டோம். பம்பாயில் பிராங்க் ஆப்ஸ் ஆரம்பிக்கப் போகிறோம்" என்று பொய்யைக் கூறி என் தாய் தந்தை வரைப் பிழிந்து, இவர் ஒருவருக்காகப் பம்பாய் ரேஷியூவை அங்கு சென்றதும்

ஒரு மாதம் டெலிபோன் ஆபிரேட்டர் கோர்ஸில் சேர்ந்து டெலிபோன் ஆப் ரேட்டராக ஒரு வேலையில் அமர்ந்தேன். இதைக்கூட என் பெற்றோருக்கு அறிவிக்க வில்லை. என் லிட்டில் பெண்கள் வேலையில் செல்வதெல்லாமே இனாபமாகப் பேசுவார்கள். மீதி இருந்த பணத்தில் இவரும் சிறுதொழில் ஆரம்பித்தார். அது தூத்து வுருடங்களில் மிக நல்ல நிலைமை அடைந்தது.

நாங்கள் ஓரளவு பண வசதி அடைந்தவுடன்தான் குழந்தை வெண்டும் என்று தீர்மானம் செய்து அந்தக் குழந்தையை வளர்த்துக் கப் பெரியவர்களால் துன்பமும் வெண்டும் என யோசனை செய்து மதராஸில் வந்து அநேக பிள்ளைகளைத் தொடர்ந்தார். இப்பொழுது இவருடைய பிளீஸில் மிகவும் வேற்றிகரமாக நடக்கிறது. மிக நல்ல நிலைமையில் இருக்கிறோம். இருப்பினும் பம்பாயில் வாழ்ந்த அந்த ஐந்தரை வருட வாழ்க்கை ஒரு கன வரசம் என அடிக்கடி பேசிக் கொள்வோம். 'உன்னுடைய ஊக்கமும், பொறுமைமும், அன்பும் ஒற்றையையும் மட்டும் இல்லாமல் இருந்திருந்தால் தீர்ச்சியாக இருந்து இப்படி சந்தோஷமாகவோ வாழ்க்கையில் மூன்று வேற்றியோ அடைந்திருக்க மாட்டோம்' என்று இவரே அடிக்கடி கூறுவார். நானும் இவர் ஏமாற்றினார் என்று நினைத்திருந்தால் இருவர் வாழ்க்கையுமே நரகமாகிவிடுக்கும்.

கல்யாணி, சென்னை

நான் ஒரு சிறந்த தாய்

என் பதினாறுவது வயதில் என்னை என் தாய் தந்தை ஒரு ஆசா ரீவர் லிட்டில் மருமகளாகினார்கள். என் கணவருக்கு 31 வயது. இரண்டாம் தாரம். நான் புகளம் போய்ச் சேர்ந்தவுடன், என் மாமனார், "ஐயோ, நான் காப்பி குடிப்பதில்லை. காபி குடிக்குச் சமாசம். அதனால் நீ காப்பியை நிறுத்திவிடும்" என்றார்.

குழந்தையிலிருந்து குடித்து வந்த காப்பியை அன்று முதல் நிறுத்தி விட்டேன். இதையே அப்பொழுது பெரிய சோதனை யாக நினைத்த நான், இதை விட மிகப் பெரிய சோதனைகளை வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளப் போகிறேன் என்று அப்பொழுது என்னளவும் நினைக்கவில்லை. மூன்று ஆண்டுகுழந்தைகளும் பிறந்தார்கள்.

என் மாமனார் பெரிய குரு பரம்பரை. சமஸ்கிருத விதவான். அவருக்குச் சென்னை யில் நிறைய சிஷ்ய மக்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் தமம் காணிக்கைப் பணத்தில் தான் என் குடும்பமே நடத்தது. கணவரும் சம்ஸ்கிருத விதவான். என் மாமனார் அவரை வேலைக்கு எதுவும் அனுப்பாமல் தன் கணக்கு வழக்குகளைப் பார்ப்பதற்கே வைத்துக் கொண்டார். சிஷ்யர்களில் எனக்

இனிமே சிஷ்யனாகிப் போகலாம்!





ஜெயசக்தி பைனான்சியர்ஸ்

(WIRE PURCHASE FINANCEEES)

கவர்ச்சிகரமான வட்டி விகிதங்களில் பிகார் டெபாசிட்டுகள்
சுற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன

ஒரு வருடம்	இரண்டு வருடங்கள்	மூன்று வருடங்கள்	நான்கு வருடங்கள்
17%	18%	19%	22%

மாதந்த ஆண்டுகளில் "கமன்வெல் டெபாசிட் திட்டத்தில்" தலா 5000/- ரூபாய் முதலீடு செய்யப்படுகிறது.
ரூ. 5000/-க்கு அகத்து மேலும் ரூ. 100/- செலவுக்களுக்கு
ஒரு அழகிய "பென்சில் குத்து விளக்கு" அளப்பரியதாக வழங்கப்படும்.



ஜெயசக்தி சிட்ஸ் & பைனான்ஸ் பி. லிட்.

மாதாபு புதிய குறும்புகள்

மாதங்கள்	அளக்கத்தக்கவை	சந்தா தொகை	சீட்டு மதிப்பு
100	100	250	25,000
100	100	100	10,000
40	40	250	10,000
40	40	125	5,000
25	25	2000	50,000
25	25	1000	25,000
20	20	500	10,000
20	20	250	5,000

ஒவ் மூன்று மாதங்க 30%-க்கு மேல் வர்ப்புத் தொகைகள், பரிசீலனை செய்யப்படும்.
"கடவுள் தொகை" ஏதாவதன்றே திருப்பித் தரப்படும்.

கடன் வசதி

ரூ. 25,000/-ல் வரை 24% வட்டி விகிதத்தில்/வட்டியின்றி வங்கிகள் இங்குள்ள
கார்ப்பரேஷன்கள் மற்றும் பிரைவட் பொது நிறுவனங்களில் பணியுரிவோருக்கு
கடன் வசதி வழங்கப்படும்

ஒவ் மூன்று சென்டர், சீட்டுகள் கோர மற்றும் கடன் வசதி பெற தொடர்பு கொள்ளு:

கிள்கை அலுவலகம் : 39, கட்டை ஜார் தெரு, (2வது மாடி)

(கிள்கை விண்ணு கோவில் அருகில்)

உள்மாடம் கோடு, தி.ககர், சென்னை-600 017, போன் : 447185

மெய்க்குரு : 24/1-A, மார்க்கெட் கோடு (10வது கிள்கை) கங்கைவாடி, பெங்களூர்-560 003,

போன் : 368971

தஞ்சாவூர் : என். 2 & 3, முதல் மாடி, தி. ஏ. கனகம் கோடு, தஞ்சாவூர், போன் : 1625

திருவண்ணாமலை : 14/A, ஆனந்தகாண்டி தெரு, திருவண்ணாமலை-608 601, போன் : 493

பட்டுக்கோட்டை : 9-A, திருவாரி தெரு, பட்டுக்கோட்டை-614601, போன் : 453

C.A. BALOO Managing Director

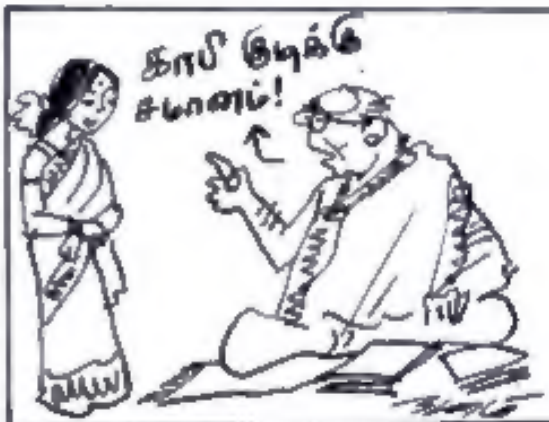
ஜெயசக்தி - நம்பிக்கைக்கு பெயர் பெற்றது

ருத் தெரிந்தவரை முகவியைமாற்றுவார்கள். இவ்வாறு தாங்கள், (உயர் நீதிமன்ற நீதிபதி) தயீர ஏராளமாக செட்டுகள். கொஞ்ச வருடத்தில் என் மாமனார் இறைவனடியை அடைந்தார். அவருடைய கடைசி முகத்தைப் பார்க்க என்வர் சிஷ்யர் கூட வந்திருந்தார்கள். அவர் காஞ்சிபுரம் கோவிலில் தர்மகர்த்தாவாகவும் இருந்தவர். திருவாய்குடி அரண்மனையில் ராஜகுருவாகவும் இருந்தார். ராணியார் என் மாமியாருக்கு கொடுத்த செலாவணம் தான் தான் உருத்தினை. இறப்பதற்குச் சில நாட்களுக்கு முன்.

"அம்மா, ஐயா, உனக்கு நான் எந்த குறையும் வைக்க மாட்டேன். குழந்தைகள் பேரில் விடுவாங்க பணத்தை நம்பிவிடம் கொடுத்து வைத்திருக்கிறேன்." என்று கூறி விடுத்தார். ஆனால் திடீரென்று ஐயா உட்காக்கிவிட்டு இறந்துவிட்டேன். அந்தப் பணம் இருக்கும் இடம் இதுவரையில் தெரியவில்லை. அவர் இறந்த 40 நாட்கள் கழித்து மூன்று வது மகன் பிறந்தான். என்னி் ஒரு வருடங்கள் தான் கூடி வாழ்ந்தேன். இவ்வேளையில் என்னைச் சொந்தக் காரியம் ஆரம்பம்.

வரிசையாக, 1 வயது, 2 வயது, 14 நாள் மகன்சுலாடன் என்னைத் தாய் விட்டால் வேலை தேடிச் கொண்டு கூட்டிப் போனதாக என் கணவர் விட்டு வந்தார். போனவர் போனவர்தான். தனியே இரண்டு மாதம் சுந்தரன் விளைய ஒரு பெண் குழந்தை. ஒரு நாள் இரவு சொக்லாமல் மீண்டும் ஓடிவிட்டார்.

தாய் விட்டுக்கு மகன் நம்முகக் கணவனுடன் வாழ்ந்து கொண்டு ஒரு காரர் வந்து போனால் தனி மதிப்பு. என் போல் உள்ளக் காலடியாக வந்தால் எவ்வாறும் இனக்காரமாகப் பேசுவார்கள். பேச்சும் ஏக்கப் பேட்டுக் கொண்டு எவ்வளவு பெற்று



எவ்வளவு இருந்தாலும் என்னைவும் பீர இரண்டு முறை விண்ணில் விழப் போனேன்.

அப்பொழுதுதான் கணவர் என்ற அந்த மனிதர் மீது என்னை வேறுபெறப்பட்டது. குழந்தைகளை எப்படியும் படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற வேறி எழுந்தது. என் மோகம் தடுத்தும் கணமால் தூவித்து தனியே கோரல் சேர்த்தேன். பரிட்சையிலும் தேறினேன். உடனே வேலைவும் கிடைத்தது. வேலை கிடைத்த மூன்றுபது மாதம் பெண் குழந்தை இரண்டு விட்டான். மூன்று மகன் களும் நம்முகப் படித்தார்கள். 18 வருடம் உடுத்து என்னைப் பதவி உயர்வு கிடைத்து 1975 வரை அரசாங்க வேலையில் இருந்தேன். 1971ம் பெரிய மகன் எம்.எஸ்.என். தெரி வேலையில் சேர்ந்தான். 1976ல் விடை மகன் எம். கார் படித்து கல்லூரி விடுவாரவாரானான்.

இரண்டாம் மகன் B.Com., ACWA Junior எல்லாம் முடித்து கக்கத்தா லிக் வேலையில் சேர்ந்தான். தான் வேலையில் சேர்த்த பிறகு ஒரு வருடத்திற்கு நகு முறையே. அந்தது இரண்டு முறையே என் கணவர் வந்து போவார். கடிதம் மட்டும் தவறாமல் போடுவார். கடிதத் துவேயே தான் வாழ்ந்தேன். 1974இல் மகன்களெல்லாம் சேர்ந்து 80ம் கல்யாணம் கூடச் சென்று வைத்தார்கள். 1978 இல் என்னை உடம்பு மிகவும் சிரிப்பானதால் சீயு போட்டு விட்டு வந்துவிட்டேன். அக்கறையிலிருந்து கணவனுடன் கூடி வாழ்ந்தேன்.

என்னம் கபடமில்லாத பெண்ணாக இல் லுற வாழ்வைத் தொடங்கியவன், வாழ்க் கையில் ஏமாற்றப்பட்டு மூன்று குழந்தை களைக் குடும்பப் பார்த்தையும் ஏற்று வெற்றிசேரமாக முடித்து விட்டேன். என் வாழ்வில் இனிவாவது அமைதி நிலவும் என நம்புகிறேன்.

எம்.வி. ஜானகியம்மாள், புதுநிலை

கடிதங்கள் வாங்குக!





விட்டியேயே தயாரிக்கலாமே!

உரலில் போட்டு நைகாக இடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு கவிப்பு ஏறுத பாத்நிரத்தில் நாலு விட்டர் நீரை ஊற்றி அத்தலை பொருட்களையும் போட்டு ஆறு மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை கலக்கி விடவும்.

பிறகு பாத்நிரத்தை அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் பாதி வாகச் கண்டி வரும்வரை கொதிக்கவைத்து இறக்கி வைத்து. நன்கு ஆறவிடவும். பிறகு அடியில் தங்கவிட்ட சக்கைகளை நன்கு பேசைத்து அவற்றைத் தண்ணீரில் எவ் வளவு கலக்க விட முடியுமோ அவ்வளவு கலக்க விட்டு, சக்கையை நன்கு பிரித்து வெளியே போடவும். பிறகு மெல்லிய துணிவில் மருத்து நீரை நன்கு வடிக்கட்டவும்.

பிறகு வேறொரு பாத்நிரத்தில் வடிக்கட் டிய நீரை ஊற்றி நன்கு கொதிக்க விட்டு, மூன்று விட்டர் தங்கவெண்ணைய அதில்

உத்தலை வளர்க்கும் நறுமண சாதலம்

பழைய காலத்தில் நம் நாட்டுப் பெண்கள் உத்தல் சாதலங்களை விட்டியேயேதான் தயாரித்தார்கள். நீண்டு அடர்த்த 'ஆறடிக்கூடுதல்' அவர்களுக்கு இருந்தது. நாட்டு மருத்துவனின் தன்மை அத்தகையது. கண் களுக்குக் குளிர்ச்சியையும், அழகையும், தரக்கூடியது. நீங்கலும் நாட்டு மருத்து முறையில் தயாராக்வி இத்தகையதை உபயோகிக்கலாமே!

(அதிகமாகத் தயாரிப்பவர்களுக்கு அளவு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேண்டுபவர்கள் இதே 'அளவுப்படி' விட்டியோ குறைந்தோ தயாரிக்கலாம்.)

தேவையான பொருட்கள்:

சத்தையத் தூள், விவாமிச்சை யேர், இக் சிலிக் கிழங்கு, இலிபூரம் பட்டை, கங்காச பர்சா, கோரைக் கிழங்கு, வெட்டியேர், சூழில் பூ, சைம்மரக்கட்டை, ரோஜா மொக்கு, ஆலமரத்து விழுதின் அவிப்பாகம் ஒன்பதொன்றும் 450 கிராம்.

சடாமஞ்சி, கோட்டம், ஏலாதி, கஸ்தூரி மஞ்சள், இலவங்கம்பட்டை - ஒவ்வொன்றும் 335 கிராம்.

செய்முறை:

மேலே சொல்லப்பட்ட அத்தனை பொருட் களையும் வாங்கி, வெய்யிலில் தவித் தவிப்பே தள்ளுக் காயவைத்து, தனித் தனிப்பே

தண்ணீர் கரை

கொழுப்பைப் கொழுப்பைக் குறைக்கும். உடல் மெலிய வேண்டும் என விரும்புபவர்கள் காரம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம். ஆனால் கொழுத்தால் காரைத் தண்டு ஆல் கொழுத்தால் கரைத் தண்டு என்னு பழமொழியே உண்டு. ஆனால் தினமும் சாப்பிட்டால் கைகால்தொள்ளை உண்டாகி விடும்.

மேகை

மிக குடியிருக்காத. கிறீரகத் தொத்திரவு உண்மையானது. கிறீரகத் தொத்திரவு ஆகாரத்தில் சேர்த்து வத்தால் தினமும் தீர் இறங்கும். ஆனால் நாட்டு மருத்து பத் தோட இப்பவர்கள் இதைக் கையாடக் கூடத் திடம் வேண்டாம். மருத்தை முறித்து விடும். சாக்கிரத!

காற்றையும். சிறிது நேரம் கழித்து கால் லிட்டர் பகம்பாலைச் சேர்க்கவும்.

இப்போது எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நுரை வுடன் பொங்கி வரும். இதைத் தனித்து வெளியே வர்த்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். தள்ளுவீறும் எண்ணெயும் கவனதிரும்புதான் படபடவென்று சேத்தம் ஏற்படும். தள்ளுவீர் கண்டி எண்ணெய் கால்பந்த வுடன் சேத்தம் அடங்கிவிடும். இதற்குப் பிறகு ஆவிபுடன் எண்ணெய் காலும்போது நல்ல வாசனை இளம்பும். இந்த நேரத்தில் பாத்திரத்தை இறக்கி விடவும்.

இந்த எண்ணெயையும் ஓரளவு வடிக்கட்டி பாட்டிலில் நிரப்பவும். ஆறு மாதம்வரை இந்த எண்ணெயை உபயோகிக்கலாம். உடலுக்கும் சுத்தத்துக்கும் நல்ல எதவமீது.

நாட்டு மருத்து பிடிக்காதவர்கள் ரோர் ஆயிலையும் தயாரிக்கலாம்.

தேவர் ஆயில்

மிகச் சிறந்த தரமான தேவர் ஆயிலைக் கவனமாக விட்டிலேயே தயாரிக்கலாம். சுத்தத்துக்கு மிகவும் நலம் பலக்கும்.

குமாரிலை 10 கிராம்
பெர்க்கமோட் ஆயில் 25 கிராம்
சத்தமான கல்லெண்ணெய் 2 லிரோ
எஸ்க் ஓட்டோ முற்றரை கிராம்
ரோஸ் மேரி ஒரு கிராம்
மலண்டர் ஒரு கிராம்
செமன் ஆயில் அரை கிராம்
பென்சில் பென்சிரோட் அரை கிராம்
ஸ்டிரேனியம் ஆயில் ஒரு கிராம்
சாண்டல் ஆயில் ஒரு கிராம்
சின்னாஸ் ஆயில் ஒரு கிராம்
பென்சில் அசட்டேட் ஒரு கிராம்

எண்ணெயில் கலக்கும் சிகப்புச் சாயம் அவரவர் விருப்பத்தில் அளவு

செய்முறை:

கலிம்பு எழுத பாத்திரம் ஒன்றில் மெலே சொல்லப்பட்ட அத்தனைப் பொருட்களையும் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி மூடி வைத்து விடவும். எழு நாட்கள் எண்ணெயில் பொருட்கள் நன்கு களறவேண்டும். தினமும் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் கலக்கிவிட்டாகப் போதும். (சிகப்புச் சாயக் கதைப் பொறுத்தவரை எந்த அளவுக்குச் சிகப்பு வண்ணம் வரவேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ, அந்த அளவு கலத்தால் போதும்.)

பிறகு எட்டாவது நாள் இந்த எண்ணெயை எடுத்து, எண்ணெயை மட்டும் வடிக்கட்ட வேண்டும். முதலில் ஓரளவு வான துணியில் வடிக்கட்டி பிறகு பிளாட்டிங் பேப்பரில் வடிக்கட்ட வேண்டும். இதுவே சிறந்த தேவர் ஆயில்.

பிளாட்டிங் பேப்பரில் வடிக்கவேண்டியது எப்படி?

ஒரு பெரிய பிளாட்டிங் பேப்பரை எடுத்துக்கொள்ளவும். அதை நான்காக மடித்து ஒரு மூலையைப் பிரித்தால் மீதி மூன்று பகுதியும் ஒன்றாக இருக்கும். மையை கண்ணெட்டு ஒரு கூம்பு வடிவமாகச் செய்வலாம். இந்தக் கூம்பு சரியாகப் போருத்துப் பாட்டிலில் வைத்துப் பாதியை எண்ணெயை னதிரவும். எண்ணெய் பேப்பரில் கணிசச் சொட்டுச் சொட்டாக இறங்கும். கூம்பின் மூலைப் பாட்டிலில் பாதி அளவிலே நீர்க் வேண்டும். அதே போல கூம்பிலும் பாதிக்கத்தான் எண்ணெய் களற்றவேண்டும். மெலே சொன்ன தேவர் ஆயிலுக்குத் தேவையான பொருட்கள் கிடைக்கவில்லை யென்றால் வேறு வகைகளிலும் தயாரிக்கலாம்.

வேறு செய்முறை:

தெங்காய் எண்ணெய் 2 லிட்டர்
ரோஸ் எண்ணெய் 10 கிராம்
எண்ணெயில் கறையும் சாயப்பொடி
தேவையானது.

செய்முறை:

கலிம்பு எழுத பாத்திரத்தில் எண்ணெயை களத்தி அடுப்பில் வைக்கவும். ஆவி இளம்பும்வரை காலவிடக் கூடாது. அதற்கு முன்பே இறக்கி, தேவையான சாயப்பொடி சேர்க்கவும். இதை ஆறிய பில் துணியில் வடிக்கட்டி, பின்னர் பிளாட்டிங் பேப்பரில் வடிக்கட்டவும். பின்னர் வாசனை எலக்ட்ரான் சேர்த்துப் பாட்டிலில் அடைக்கவும்.

அரைக்கரை:

நீரில் வளரும் இந்தக் கிரை, கிரை இலகுவிலேயே மிகக் கவலையுடையது. உடம்புக்கு மிகவும் பணம் தருவது. சிறு கிரைக்கு தேர் எதிர் குணம். சிறுதிரைக் கட்டுப்படுத்தும். ஆகவே நீரிழிவு தேர் உன்னவர்களுக்கு அமிர்தம் போன்றது. தொடர்ந்து சில நாள் சாய்ப்பிட அவர்களுக்கு ஏற்படும் தவிவாத தாகம், அசதி, அடிக்கடி நீர் பிரிதல் ஆகியவை குணமாகும்.

புதுமையாகச் சமைப்பாரா?

இஞ்சி ஒரு தங்கு
பூண்டு 2 பருப்பு

புட்டியம் அரிசி

தேவையான பொருட்கள்:

பால் கால் கிட்டி
வெண்ணெய் 30 கிராம்
புதிய ரொட்டி பாதி
தூம்-வெண்ணெய் அளவு
எலுமிச்சைச் சாறு சில சொட்டுக்கள்
மூட்டை 2
சர்க்கரை 100 கிராம்

செய்முறை:

பாலையும் வெண்ணெயையும் தனித் தனி
யாகக் குடாக்கவும். ரொட்டியின் மேல்
உள்ள கொட்டியான பாகத்தை எடுத்துவிட்டு
குடாக்கிய பால், வெண்ணெயை மேல்
மைப்பான ரொட்டித் துண்டுகளின் மேல்
ஊற்றவும். பாதி சர்க்கரைகளைச்
சேர்க்கவும். மூட்டையின் மஞ்சள் கரு,
சில சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு
இவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும்.
பிசைந்த கலவை வாய் அப்படியே அரை மணி
நேரம் ஊறவைக்கவும்.

கேக்கைப் போன்ற அமைப்பில்
அமைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர்
தூய்மைப் பூட்டு கொழுந்தொட்டிக் கலவை
பிது திரைக் கொட்டவும்.
பிறகு மூட்டையின் வெள்ளைக் கருவை
துறை வகுப்படி அடித்துக் கொண்டு
மீதிபுள்ள சர்க்கரைமலர் சேர்த்து நன்றாக
கலக்கவும். இதை தூய் வற்றியதற்கு
மேல் சீராக ஊற்றவும்.

கேக் ஒவ்வொரு பகுதியிலும்
15 நிமிடம் இந்தக் கேக்கை வைத்தால்
போதும். மற்றவர்கள் கேக் பதமாக
வரும்வரை எவத்து எடுக்கவும்.

தக்காளி சாஸ்

தேவையான பொருட்கள்

தக்காளி ஒரு கிலோ
வெங்காயம் 50 கிராம்
வ்விசர் சில துளி
சர்க்கரை 100 கிராம்
செப்பு ஒரு ஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி 2 ஸ்பூன்
மிளகுப் பவுடர் சிறிது

செய்முறை:

தக்காளியை நன்றாக சுத்தப்படுத்தி
நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், இஞ்சி,
பூண்டு முதலியவற்றைப் பொடிவாக
நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாய்க்கர
பாதிரத்தில் தக்காளி, பூண்டு,
வெங்காயம், இஞ்சி, இவற்றைப் போட்டு,
அவை குழறும்வரை தண்ணீர் விட்டு
கொதிக்க விடவும்.

நன்றாக வெந்தவுடன் சர்க்கரை, செப்பு,
மிளகாய், பவுடர், மிளகுத் தூள்,
விசைர் இவற்றை விட்டு நன்றாக கலக்கி
மேதும் சேக் விடவும்.
எல்லாறும் நன்றாக கலந்து வாசனை வரும்வரை
கேக்கிட்டு இந்தக் கலவைகையும்.

பல நிறுள்ளடி களுக்குத் தொட்டுக்
கொள்ள எவையான சாஸ் இது.

மிக்ஸ்ட் கிப்ரூட் தூய்

தேவையான பொருட்கள்:

ஆப்பிள் கால் கிலோ
பப்பாளி கால் கிலோ
திராட்சை கால் கிலோ
மஞ்சள் வாழைப்பழம் பதது
சர்க்கரை ஒரு கிலோ
விட்டிக் ஆக்டி 10 கிராம்

செய்முறை:

ஆப்பிள், பப்பாளி, வாழைப்பழம்
இவற்றைத் தோல் நீக்கிவிட்டுத் துண்டு
துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
திராட்சையையும் முடித்தவரை தோலை
எடுத்துவிடவும். சாஸ் கிட்டி நீசில்
பழங்களைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும்.
தங்கு குழைவ வேகவிடவும்.

பிறகு வடிக்கடியின் மூலமாக
கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு கூழில் சர்க்கரை,
விட்டிக் ஆக்டி விட்டு விட்டு நன்றாக
கொதிக்க விடவும். தூய் நன்றாக சேர்த்து
கொதித்து வந்தவுடன் இறக்கி சிறிது
கேசரிப் பவுடர் சேர்க்கவும்.
உங்களுக்குப் பிடித்த வாசனை வுடைய
பழ எண்ணெயைச் சில துளி விடவும்.
பிறகு நன்றாக துடைத்துக் கலவைத்த
பாட்டியில் ஆறவைத்து தூய்மை
அடைக்கவும்.

காய்கறி ஊறுகாய்

எதுமீதரை, மாடுகாய் கெடக்காத காய்கறிகளில் இந்த ஊறுகாயைச் செய்யலாமே! எடுத்துள்ளதும் கைவரலானது மாண ஊறுகாய் இது.

தேவைவரான பொருட்கள்:

காரட் காய் இலோ
பீட்டாட் காய் இலோ
பீன்ஸ் காய் இலோ
பூசணி காய் இலோ
நியுக்கோல் காய் இலோ
(அவரவருக்கும் பிடித்த காய்கறிகளைச் சேர்க்கலாம்.)

பக்ளா மிளகாய் 100 கிராம்

இரும்பு ஒரு துண்டு

உப்பு தேவைவரான அளவு

மஞ்சள் பொடி 2 கப்ஸ்

கடுகு 50 கிராம்

பெருங்காயம் தேவைவரான அளவு

எண்ணெய் அரை இலோ

மரபிப்பு ஆகிரி 2 துளி (தேவைவராகும்)

மிளகாய்ப் பொடி 100 கிராம்

செய்முறை:

ஊறுகாய் செய்வதற்கு தான்கு லாட் கிணக்கு முன்பே நெற்று விளக்கில் மிளகாய்களை ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு காய்

கறிவைச் சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு நன்கு கொதிக்கும் கெந்தகில் இரண்டு நிமிடம் காய்கறிகளைப் போட்டு வடிக்கட்டி விடவும். ஒரு பெரிய தட்டில் பரவலாகப் போட்டு நன்கு ஆற விடவும்.

மஞ்சள் பொடி, கடுகு, பெருங்காயம், இவற்றை வேறும் பாணியில் கறுத்துப் பொடி செய்வதும், எண்ணெயையும் காயவைத்து ஆறவைக்கவும். பிறகு ஊறுகாய் ஐடூலில் காய்கறிகளைப் போட்டு, பொடி செய்த ககவை, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, ஆகிரி இவற்றை விட்டு எண்ணெயை சாத்தி நன்கு கெக்கி விடவும். நன்கு ஊறியபின் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் கைவரலாக கிணவு!

ஆறு மட்டர்

தேவைவரான பொருட்கள்:

உருக்கிடுவெலக அரை இலோ
மட்டாணி அரை இலோ
மஞ்சள் பொடி ஒரு கப்ஸ்
தக்காளி காய் இலோ
உலர் கமாராண ஒரு கிண்ணம்
செந்நீர் (பொடி செய்தது) ஒரு கப்ஸ்
செரக்கடலை ஒரு ஆறாக்கு
மசூராய் பொடி ஒரு கப்ஸ்
(அரைவ எண்ணெய்க்காரர்களுக்கு)
இறைச்சி 100 கிராம்

செய்முறை:

உருக்கிடுவெலக வேகவைத்துத் தோலை உரித்துக்கொள்ளவும். மட்டாணியை ஊற வைத்துத் தோலை எடுத்து விடவும். இரண்டையும் (இறைக்கெலையும் சேர்த்து) நன்கு வேகவைக்கவும். பிறகு மசூராய், செரக்கடலைவைத் தனித்தனியாக வறுத்துப் பொடி செய்து கொண்டுவிடும். வேகவைப்பில் சேர்க்கவும். தக்காளியைப் போட்டு, தேவைவரான உப்பையும் சேர்த்து, எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து வாகனை வரும்வரை வேகவைக்கவும். கடைமொகக் கடைத்த அரைவுடன் கடிய தயிரை ஊற்றி இரண்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும். குழம்பு, சமை எனச் சாப்பிட்டுப் போரடித்தவர்களுக்குச் சாதத்தில்க் கவந்து சாப்பிட ஆறு மட்டர் கைவரலாக இருக்கும்.

நன்தி: தோட்டம் முனிசிபல்மென்ட்
ஓ வேட்கிக் கொட்டாணி
அட்டைமீல்: அக்கிரூக் மாணவிகள்
கதிர கைவரலானது
தொண்டு தலை



இதன் கார்ட்டிய பத்திரத்தின் எக்ஸ்சன்ஸோ அப்படியே படங்களை எக்ஸாம் போட்டிருந்தது.

"இத பா, இதான் ஸ்போர்ட்ஸ்மன் டீயூப். இங்கதான் பாப்பா உத்தியோகம் இதுபா. இதான் க்ரோமோடோஸ்ட்ரூபேரு" என்று கவர் கவராப் படங்கள் இருந்ததைக் காட்டக் காட்ட அவருக்கு வெட்கம் பிடுங்கித் தின்றது. "வேண்டாம் மச்சர், நான் போட்டேன்."

"இதபாரு, இந்த வயசில் நீ அலிபாத் பெண்ணு இருக்கக் கூடாது. இதெல்லாம் தெரிஞ்சே ஆர்ஜும் உனக்கு. ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தா சொல். ச்சுடு பென், உனக்கு ரெஷ்டியில் ஒர் அவகம் இருக்குது. நேளும்மா என்ன வேணுமில்லுதும் சொல்."

அவள் மெனமமாக இருந்தாள். "என்னமா சொன்னுக்குது பாரு உன் கண்ணா! இதுக்கே கூட ரெஷ்டியில் ஒரு காரணம் இருக்கு நேளும்மா."

"அனுபமா கத்து... கத்து... சொன்னு, பாய்ஸ் தொட்டா, கத்து... பாய்ஸ் தொட்டா என்ன ஆகும் மச்சர்?" மச்சர் விந்தது. "ஒண்ணுமே ஆகாது. இவ்வளவு தூரம் படிச்சுப் படிச்சு சொன்னேயே தெரியலா?"

"தொட்ட இடத்தில் எச்செ தப் பிட்டாச் சரியாய் போய்றதா?"

"அப்போ எப்பத்தியோம், இதெல்லாம் எனக்கு யார் சொன்னது?"

"அனுபமா தான்."

"அனுபமாக்கு எக்ஸாம் தெரியும், உன் டீக்கே கலாட்டாய் பன்னு, பாய்ஸ்னுப் பவப்படாதே. உங்க அண்ணன் எக்ஸாம் பாய்ஸ் இயிலையா?"

"அவங்க தொட்டா மட்டும் ஒண்ணும் ஆகாதாம்."

எட்போதும் வெண் சுஜாதா

"முதல் இந்த அனுபமா என்னெதிரை விடு. அவ உன்னைப் பிடித்தவளா அடிக்கிறது. இதபாரு, உனக்கு வயசாதிக்கிட்டு வருதிக்கி! உடம்பின் எத்தனை மாறுதல் ஏற்படுது, தீயே கண்ணாடிப் பாத்ரக் கரு இக்கி? எக்ஸாம் உன்னை ஒரு பரு வத்தாக்குக் கட்டவுன் தவார் பன்ற மாநிலத் தான். இது இயற்கையா சாதாரணமா மனித குத்துக்கோ நிகழுது. எந்த ஊர்ல ஏம் இதுதான் நிகழுது. இதைக்கண்டு பவப் படவேண்டியதிக்கி. உச்சப்பட வேண்டிய திக்கு. இதெல்லாம் ஆரோக்கியமான சித்தர்களின். ஒன்னே ஒண்ணு சொல் சொன். கன்னு சின்ன வினியாகெல்லாம் பார்க்காதே. பாத்ரக்கூட அதெல்லாம் நினைந்து தீங்குக்காதே. அதை படிப் பியா! கட்டு, விடலன்!"

"பொம்மை பார்ப்பேன் மச்சர்."

"போய் சொல்லாதேகதை வெக்ஸாம் படிப்ப இக்கி?"

"இக்கி, காட் பிரா மின்."

"படிச்சா ஒண்ணும் தப் பிக்கி. ஆறு அதெல்லாம் கதை. நம்ம வாழ்க்கைப் கருது கெத, அதனோட விதினே வேற. அதை அப்பப்ப குப்பப்படுத்தி கிட்டெட்டலு சரி."

"சரி மச்சர், நான் பொய் பிட்டு வரட்டுமோ?"

"போய் வரமா, இனிமே பாய்ஸ்னு பவப்படாதே. அவங்க கூடப் போதாம். அவங்க ஒண்ணும் சொன்னு மரட்டாங்க, மண்ண?" என்று சிரித்தான்.



"புல்தகம் வாட்டிணைத வார் கிட்டயும் சொல்லலை."

"யார் கிட்டயும் சொல்லலாம். இதுல ஏதும் ரகசியமில்லை, சரியா."

"சரி."

"வீட்டு வசைக்கும் கொண்ட விட்ட மூர், தலியாப் போலியா?"

"இல்லை மச்சர். தெருக் கோடிஸ் கடைவ எங்கண்ணன் இருப்பான். அவங்கடப் போலிடுவேன்."

"போய் வாம்மா."

தெருக் கோடிக் கடைவில மது அவசர அவசரமாகச் சிகரெட் பிடித்துக் கொண்டிருந்தான். இவனைப் பார்த்ததும் உடனே கீழே போட்டுத் தேய்த்து அணைந்து "ஒரு அசைகா கொடு துரை" என்றான்.

"என்னடிமர்னு இங்கே வந்துறிக்கறே" "மச்சர்" வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன்.

"நீ கூத்துக்குத்தானே போறே?"

"ஆமா" என்றான். அவனைச் சற்று சந்தேகத்துடன் பார்த்தான். தனக்கு ஒன்றுமே தெரியாதது போல் விழித்தான். மது சிகரெட் குடித்ததை பிற்பாடு எப் போதாவது உபயோகிக்க வேண்டும். இப் போது யாரிடமும் சொல்லக் கூடாது.

"மது இது யாராது?"

"என் லிஸ்டர்" என்றான் மது தேர் பார்வை பார்த்துக் கொண்டு.

அந்தப் பைபன் மதுவை விட உயரமாக இருந்தான். பளபளவென்று எசுக்கென் வைத்திருந்தான்.

அவனை ஒரு கணம் ஏறிட்டுப் பார்த்து விட்டு, "வா போகலாம் மது" என்றான். எசுக்கென்காரனும் கூட வந்தான்.

அவள் அந்தப் பக்கம், நடுவில் மது, இவள் இந்தப் பக்கம்.

"மெண்டு பேரும் ஏறிக்கங்களைக் கொண்ட விட்டுறேன்."

மது, "வேண்டாம் பாஸ்கர், நடந்தே போயிருவோம். நாளைக்குப் பார்க்கலாமா?"

"உங்க விட்டில காரம் போர்டு இருக்கிலையா?"

"இருக்கு. அப்பா இப்ப ஆடினாத்திட்டுவாரு. வரட்டுமா?"

"நானும் அந்தப் பக்கம்தான் வரேன்." என்றுள்ளடவாச்சுக்கெனில் ஏறிக்கொண்டு மெல்ல ஓட்புணன்.

சின்னு தரைவைப் பார்த்துக் கொண்டே நடந்தான். அந்த டூன் சக்கரம் தெளிந்து விண்டாடுவது தெரிந்தது.

வீட்டுக்குப் போவபோது அம்மாவும் அப்பாவும் கோனிலுக்குப்போயிருந்தார்கள். அந்த பாஸ்கர் பிடிவாதமாக வாசலில்,



பேரம் போர்டைப் பரத்தி பவுடர் போட்டு
“டபிள்ஸ் ஆடனாம்” என்று, ரவி, ரகு
மது அந்த பாஸ்கர் நால்வரும் ஆட ஓரத்தில்
நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள்.

“பேரடி உள்ள” என்று, ரவி,

“ஏன் அவ பாட்டுக்கு இருந்துட்டுப்
போடு” என்று பாஸ்கர் ரெட்டையம்
போட்டுவிட்டு சிபாவிலாவும் போட்டு
அவளை ஒரு முறை பார்த்துக் கொண்டான்.
சிரித்தான். ரவி இதைப் பற்றிக் கவலைப்
படாமல் சைக்கிளில். ஒரு போர்டு
முடிந்ததும் “ரவி நீ கொஞ்சம் விசைக்கொ,
நீ ஆடறியா?” என்று கேட்டான்.

“ம்ஹும்” என்று கன்னே ஒடிவிட்டான்.

அந்தப் பையன் திடீர் சாயங்காலம்
வீட்டுக்கு வர ஆரம்பித்தான். ரவியுடன்
பேசிக் கொண்டிருப்பான். அம்மாவும்
ரொம்பப் பிர்ரான். அப்பாவுக்கு இங்கப்
பாட்டில், சாத்தூர்தடி, மூக்குப் போடி,
எல்லாம் வாங்கிக் கொண்டு வருவான்.
இவனைப் பார்த்துக் கிரிப்பான். உன்னே
ஐடிப்போய்விடுவான்.

“மாமி உங்காத்து சிஞ்ஞ ஏன் பேசவே
மாட்டேங்கு?”

“வேக்கப்பட்டா ஏன் என்னடி வெட்டம்
அவன் என்ன கடிச்சா சாய்விட்டுவான்?
நம்ம ரவி, பதுமா நிசித்தானடி அவனும்.”

அவளுக்குப் புரியவில்லை.

அவளுடைய விதோதமாவ இளம்
வாழ்க்கையில் நிகழ்ச்சிகளில் அவளுக்குள்
ஒருவிதமான எதிர்ப்பு இருந்துகொண்டே
இருந்தது. இதெல்லாம் தப்பு தப்பு என்று
தோன்றும். எதெல்லாம் என்று தெரி

வாக்கத் தெரியாது. பாவத்தைக் கண்டால்
பயமாக இருக்கும். பாவம் என்றால் என்ன
என்று தெரியாது. எவ்வமோ ஒரு பொக்
கிளம் தனக்குள் இருப்பதாக மட்டும்
தெரிந்தது. அது அவளுடைய கண்ணித்
தன்மை என்பது அவளுக்குத் சொல்லத்
தெரியவில்லை. மாறுதல்களே அவளுக்கு
அல்லாதவாச இருந்தது. தன் உடம்பில்
சில பாகங்கள் மற்றவர் கவனத்தைத்
கவரவில்லை என்பதில் வெட்கமும் கூச்ச
மும் இருந்தது. அதே சமயம் அதில் ஒரு
விருப்பமும் பெருமையும் இருந்தது. எப்
படியோ ஒரு சுற்பனை கவனத்திலிருந்து விடு
பட்டு சில நினைவுகளைச் சந்திக்க அவள் தயார்
படுத்தப்படுவதை அவள் உணர்ச்சி பூர்வ
மாக அறிந்தாள். அவள் தன்னை வெளிப்
படுத்திக் கொள்ள தான் விரும்புக ஒரு ஆண்
கடல் தேவை என்பது மட்டும் மஞ்சப் படித்த
குழப்பமாக அவளுக்குத் தெரிந்திருந்தது.
எல்லாப் பெண்களும் கல்யாணம் பண்
னாக் கொள்ள வேண்டும். கல்யாணம்
பண்ணிக் கொள்ளாதது ரொம்ப சோகம்.
பெண்கள் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்
டால் அவர்களுக்கு ஒரு வீடு கிடைக்கும்.
ஒரு வீணக்கு. ஒரு ஆண். அவன் திடீர்
சாயங்காலம் வீட்டுக்கு வருவான். அப்
புதம் பொழுது தாளில் பாப்பா வரும்.
மற்றவர்கள் கொள்ளிக் கொள்ளி
அவளுக்குக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு
ஒரு கணவன் கிடைப்பது என்பது வாழ்க்
கையில் மிக மூக்கியமானதால் பட்டது.
இதனால் பெண் சினைகிதம் அவளுக்குக்
குறைந்ததிலும் என்றுகூடத் தோன்றிவது.
ஆண்மீடம் பேசுவது தப்பு என்று ஒரு



1 - எங்கு
எண்ணை
கிணையங்கள்
என்ன
உருவம்
கடைக்கும்?

மூலையில் எச்சரிக்கை செய்தது மலர். மற்ற பெண்கள் எவ்வளவுப் போட்டிக் காரிகள் போலத் தோன்றியது. அவர்கள் கொஞ்சம் அழகாக அவளை விடப் பெரிய வளாக இருந்தால் அவர்கள் மேல் பொரு ளைவராக இருந்தது.

அனுபமாவிடம் ரோம்ப தான் அந்த பாண்டிரைப் பற்றிச் சொல்லவில்லை. ஒரு நாள் அனுபமா தோட்டின் காவ்கித் தொண்டை வந்திருந்தபோது வழக்கம்போல் பாண்டிரை வந்திருந்தான். அனுபமாவைப் பார்த்து. "இது யாரு?" என்றான். "நான் யாராவிருந்தா உனக்குமேன்?" என்று அனுபமா, உடனே சிரித்தாள். பாண்டிரை. "நீ யோம் போர்க்கு ஆடுவியா?" என்றான்.

"ஓ! ஆடுவெனே." இரண்டு பேரும் ஆடினார்கள். அனுபமா மூழ்காக்கத் தனரையில் மட்டங்கித் கொண்டு இடது கைவால் ஆடினாள். "வெளியில் நான்லா நீ?" "ஆமா..." "எங்கே காட்டு, கைவ ரேனைப் பார்த்து வரம்..." "உனக்கு ரேனைப் பார்த்துத் தெரியுமா?"

"இது நான்லா நீயா, இது நீயேல் நீயா?" என்று ஏதோ சொன்னான். அனுபமா "எல்லாம் தப்பு" என்றாள். "உன் கைவால் காட்டு சொறு" என்று அனு பமா, அவள் மாட்டேன் என்று உடனே ஓடிப்போய் விட்டாள். மறுபடியும் வெளி யில் அவர்கள் யோம் போர்க்கு ஆடும் சீர்தம்மேல் அண்ணா, தம்பி மூன்று பேரும் அந்த பாண்டிரை யோர்ந்து கொண்டு அனுபமாவைக் கண்டதால் பண்ணை அங்குக்கு வந்தறிச் சொல்லுமையும் கொப மும் கைத்த ஒரு புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டது. உடனே போய்ப் போனாள் படுத்துக் கொண்டாள். அவர்கள் எப்போது ஈட்டித் தைத் முடித்து விட்டுப் போகப் போகி னார்கள் என்று காத்கிருந்தாள். "என்னடி அவர்களை விடுவாய்யென்றுதான். நீ மட்டும் இங்கே படுத்துவது இருக்கே!" "போம்மா..."

அம்மா சிரித்தது எரிச்சலாக இருந்தது. அனுபமாவிடம் இனிப் பேசுவதில்லை என்று தீர்மானித்து விட்டாள். அவர்கள் எங்கோரும் உங்கே கைத் பார்த்தபோது துள்ளுகிறபோல் பாண்டிரை செய்தான். [தொடரும்]

நாயுடு ஹால்

NEW HALL
NEW HALL
NEW HALL

BUMP



Bras designed for fit support & comfort

வைத்துக் கொள்ளவும். பழைய சூத் பிரஷ் உதிரல் நகங்களில் பக்கமும், பாதங்களின் வெடிப்பு இருந்தால் அங்கும் நவ்ரூக்ஸ் பிரஷ் செய்து கொள்ளவும். இதற்குப் பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கால்களை அலம்பிக் கொள்ளவும். இதனும் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

கால்களைக் கடைகளில் ஸ்தம்பகையாநூல் கலனியல் நவ்ரூக்ஸ் தேய்த்து உலர்த்தித் தொல்களைக் குதிகால்களின் இரண்டு பக்கத்திலிருந்தும் எடுக்கவும். சாதாரணமாக இங்குதான் வெடிப்புகள் உண்டாகும்.



தளர்த்தினையப் போக்க வெந்நீரில் சிறிது (நாங்கு அல்லது ஐந்து கொட்டுக்கள்) நீலமிலிவதையதாதிட்டு கால்களை அதனுள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தளர்த்தி நீலமிலிபிறகு பத்து அல்லது பதினாறு நீரிடம் கால்களுக்கு ஒவ்வொருபுறம். அதன் பிறகு வழக்கம் போல் ிலிபிகல் செவ்வத் தொடங்கலாம். இந்த சிறிய ஒவ்வொரு கால்கள் பத்துவாசதி அம் ஒவ்வொரு கால்கள் ஸ்தம்பு பெறுகிறது. எதுமிக்காத தொல்களிலுள் கால்களில் நகப் பகுதிகளைத் துடைத்துக் கொள்வதால் நிறமும் கூடி, நகங்களுக்கும் ஸ்தம்புபெறும்.

கால்களின் பராமரிப்பைப் பேரலகைகளையும் பராமரிக்கவும்

கைகளும் கால்களும் அழகாகத் தொழுவதற்கு நகச் சாயம் (Nail Polish) உபயோகிக்கலாம். மருதாணி உபயோகிப்பது இந்த நாட்களில் கல்பாணம் அல்லது றுக்கியான பண்டுகளில் மட்டுமே காணப்படும். என்னென்றும் மருதாணியைக் கையிலிட்டுக் கொண்டு அமர்த்திடுக்க நேரம் கிடைப்பதில்லை. நகச் சாயம் பூசும் போது ஏரே சிராகக் கிழிந்து மேல் பதாக்கிப் பிரஷ்ஷைக் கொண்டு பூச வேண்டும். அது உலர முன் வேறும் கீழ்மாக மீண்டும் பிரஷ் செவ்வக் கூடாது. ஒரு முறை கிழிந்து மேலாக சாலத்தை அணித்த பிறகு உலர வைக்க வேண்டும். உலர்ந்த பின் மீண்டும் ஒரு முறை அதே போல் சாயத்தை பூசிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முறையும் கிழிந்து மேலாக பிரஷ்ஷைப் பூசிக் கொண்டு உலர வைக்கவும். இதன் மேல், நகம் பளபளப்பாக இருக்க Colourless Polish பூசிக் கொள்ளலாம்.

புகைப்படங்கள் : மி. ஈ. ரமணன்
படங்களில் : ஆர். பி. கு

கால்களின் நகங்கள் நீரில் ஊறியதால் மிகவும் மென்மையாக இருக்கும். இவற்றை ஒரு 'தெயில் கட்டர்' அல்லது உத்தரிக் கொவிலால் வெட்டி விடவும். 'ரோக் கிரிம்' அல்லது தேய்காய் எண்ணெய் நகங்களின் மேல் தடவி வைப்பதில் (Filer) நகங்களில் மட்டுமே மாக லைலாகத் தேய்த்தால் அவ்ருள்ள உலர்ந்த சருமம் அகன்றுவிடும். எண்ணெய் அல்லது கிரீமை கால்களில் நன்றாகத் தேய்க்கவும். சருமம் மிஞ்ஞவாகவும் பண்பணப்பாகவும் தோன்றும்.

சாக்ஷி பத்திரிகை



பதிவரதா தேவி கண்ணாடி

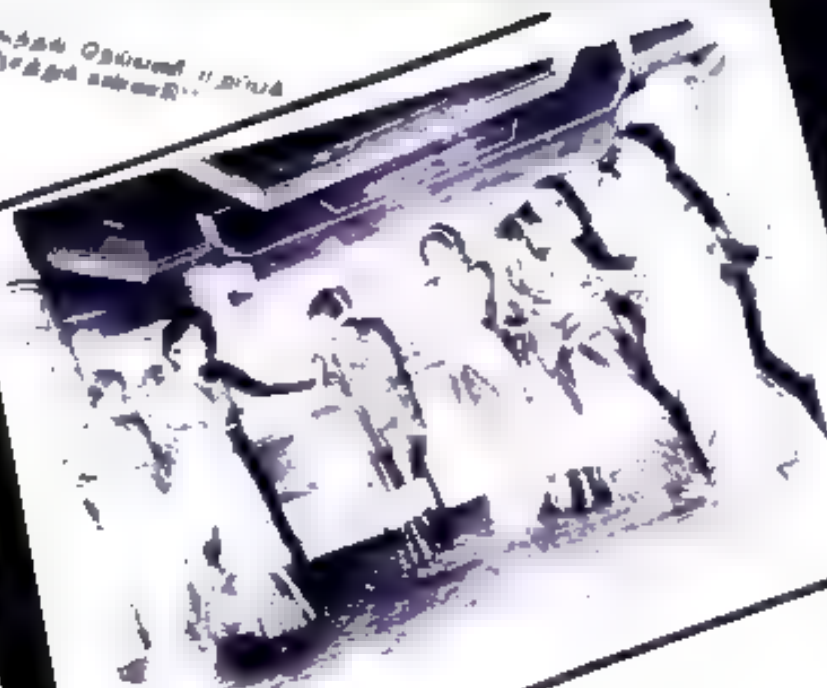
பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் நாடகங்கள், கலை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவதுண்டு. பெரும்பாலும் நகைக் களையும்கூட. சிலசமயம் சிறியல் நாடகங்களும் போடுவதுண்டு. ஆனால் காப்பியங்களில் ஒன்றை நாடகமாக்கி, பெருமூயற்செய்தல் வெற்றிகரமாக முடிபது உண்டோ? அந்தச் சாதனையை ஆதரவு விதயாலயா மாணாவிடார் சாதித்திருக்கிறார்கள். பெண்ணைவிட உயர்வைப் புலப்படுத்தும் சிலப்பதி காரத்தை நாட்டிய நாடகமாக்கித் தந்திருக்கிறார்கள். அந்விருந்து சில காட்சிகள் -

"மாசது பொக்கை, வலம்புரி முத்தித!
காசு விளரலா, காமபிப, திதின!"



“மாணவன் தேடுகின்ற மாடில் மாலை
கோவைக் காங்கிரஸ் கல் தகவலை
மனமில் புதிது மாலை தகவலை
சிறுவன் கவனம் கவனம்...”
16/7/42

“காங்கிரஸ் கட்சித் தேடுகின்ற மாலை
கவனம் கொடுத்தல் கவனம்...”





“தேவதாஸ் சிவாஜ் கொடுத்தவர்
பரிமாற் கொடுக்கல் பரதம். வந்தி”



“செந்திரசெகரம்பிள் செய்வினைபெயர்வாய்
பொய்தகொழில் கொடுவதென்று
தோக்கி”
- சிவப்பதிகார வரிகல்





“யானோ அரசன்
யானோ கள்ளன்”

“மன்னன் மயங்கி வீழ்ந்தான்”
தென்னன்
கோப்பெருத்திவி சூழ்ந்தலை வாகுந்தி”



**தமிழக முதல்வரின் சத்துணவுத் திட்டத்துக்கான நன்கொடைகள்
(21-10-82 முதல் 20-11-82 முடிய வரவு)**

திரு. வைகுண்டநாதன் அன்ட் திருமதி
என். வைகுண்டநாதன், ஹைட்ரிகா ரூ. 500
இத்திய விமானப் படை கொச்சார
குழு (தமிழ்ப் பிரிவு), ஜோத்பூர் ரூ. 501
காஞ்சிபுரம் வக்கீல்கள் சங்கம் ரூ. 130
கே. வி. கண்ணன் ரூ. 10; கே.என்.
செல்வப்பா ரூ. 10; டி.வி.டி.எஸ்.
வெங்குடா ரூ. 10; சி. வரதன் ரூ. 10
கே. வி. ஜெயராம ஐயர் ரூ. 10;
எஸ். பி. என். விமலநாதன் ரூ. 10;
கே. வி. விஜயராகவன் ரூ. 10; டி.சி.
வரதராசன் ரூ. 10; ஐ. வி. விஜயகரமன்
ரூ. 10; என். என். திருநாவுக்கரசு
ரூ. 10; கே. வரதன் ரூ. 10; என்.
ராமாஜலகம் ரூ. 10.
தனலட்சுமி பசுபதி, பம்பாய் ரூ. 100
விஜயலட்சுமி பரேடில், மேட்டுப்
பாளையம் ரூ. 100

கே. கவாமிநாதன், சென்னை-3 ரூ. 51
ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பெண்கள் சங்கம்.
சென்னை-87 ரூ. 50
சி. கப்பப்பா, இலாங்குதி ரூ. 25
எஸ். பக்தவத்சலம், பெங்களூர் ரூ. 20
பி.பாலசுலித்திரி, வேதாரண்யம் ரூ. 10
ஏ. பிரேமகுமார், மதுக்கூர் ரூ. 10
வி. சரோஜினி, சென்னை-14 ரூ. 10
கலை அரசி கந்தசாமி, காட்டுர் ரூ. 6
என். எம். சத்திரமெனலி, ராஜா
மத்திரி ரூ. 5
எம். கதா, திருவனந்தபுரம் ரூ. 5

மொத்தம் ரூ. 1527-00
முன் வரவு (நவம்பர் மாத
மங்களையர் மலரில் பிரசுரித்தா டி) 16,943-50

80,470-50

பஞ்சசாஸிப் பேரன்

எஸ். சீ. ஸ்ரீராமன்

மழை மேர்

ஒரு லூயிற்றுக் கிழமை. சாயல் காவ நேரம். வழக்கம்போல் இரு வங்கிக் கேஸியில் இருக்கும் என் தன் பர் வீட்டுக்குப் புறப்பட்டேன்.

"தாத்தா! இரு தாத்தா நானும் வரேன்" என்று விஜய் ஐட்டி கூட இல்லாமல் ஓடிவந்தான்.

நான்கு வயதே திரம்பிய மழைச் செல்வம் விஜய். அவன் பிரத்து வளர்ந்து வரும் வீடு மிகச் சிறியது. அதை அடுத்துள்ள சற்று விரைவான வீட்டில் நானும் என் மனைவியும் வசித்து வருகிறோம். குழந்தை இவ் வாத எங்கள் இருண்ட வாழ்வில் புக லுயிர் ஊட்டும் ஒரு நடமாடும் தெய் வம் அவன். சாப்பாடு, தூக்கம் எம் லாம் அவனுக்கு எங்கள் வீட்டில் தான்.

ஒவ்வ தாட்களில் அவன் என்னைப் பிரிந்து ஒரு கணமும் இருக்க மாட் டான். நான் வெளியில் செல்லும் போது அவனைக் கூட்டிச் செல்லவில்லை யானால் வீட்டே அதிர்ந்துவிடும். ஆகவே எப்பொழுதும் நானும் அவனும் சேர்ந்தே வெளியில் செல்வது வழக்கம்.

"விஜய், அம்மாவிட்டப் போய்ச் சட்டை, போட்டுக் கொண்டு வா" என்று அவன் அம்மாவிடம் அணுப் பினை. எங்கே விட்டு விட்டுப் போய் விடுவாரோ என்ற சந்தேகத்தில் ஈட்டி வையும் சொக்காவையும் கையில் வாங்கிக்கொண்டு ஓடிவந்துவிட்டான்!

"தாத்தா போலாம் தாத்தா! அம்மா டாடா!" என்று புறப்பட்டி டேன்.

பள்ளியில் ஏற்த திருவள்ளிக்கேணி யத்து இருக்கிறதும் பாபிச் சிறுநண் டிக்காக ஒரு தோட்டத்தில் பழைந்து சாய் டுக் கொல்புகூத்தோம்.

சாய் டில் பேசும் கவர்க்கொருவன்

தோற்றமும் புத்திசாலித்தனமான கேள்விகளும் அடுத்திருப்பவர்களைக் கவர்ந்திருக்கும் எப்போதும். எதிர் வரிசையில் இரண்டு மூன்று டேபிள் தள்ளி அமர்ந்த சாப்பி குடித்துக் கொண்டிருந்த இரண்டு பேர் குழற் றையும் என்னையும் உற்றுக் கவனிப் பதை நான் பெரிதாகக் கருதவில்லை.

உணவு அருந்திய பின், 'சரி, கடற் கரை பக்கத்தில்தானே இருக்கிறது, கடலைப் பார்த்தால் குழந்தை மகிழ்ச்சி யடைவான்' என்று எண்ணியபடி மேரோ கடற்கரையை நோக்கி நடந் தேன். தோட்டத்தில் பார்த்து அந்த இருவரும் தூரத்தில் வருவது அப்பயி் தெரிந்தது. நம்மைப் போல அவர்களும் கடற்கரைக்கு வருபவர் களாக இருக்கலாம் என்று பெரும் போக்காக எண்ணினேன்.

கடற் கரை மணலில் ஓடியபடி விளைவாடிய விஜய்க்குத் திடீரென்று விட்டு திணை வந்து விட்டது போலும். "தாத்தா! அம்மாவிட்டப் போலாம் தாத்தா" என்று விஜய்விஜய். நான் எப்படி. பெல்லாமோ சமாதானப் படுத்திப் பார்த்தேன். கேட்கிற பாடாகக் காணும். அழுது அடம் பிடித்து "அம்மா... அம்மா" என்று கத்த ஆரம்பித்து விட்டான். என்னை தான் என்விடம் பாசமாக இருந்தாலும் தாயின் திணை வந்தவுடன் குழந்தை எப்படி. மாதிரிப் போகிறான் என்று ஆச்சரியப்பட்டபடி. "சரி வா, வீட் டுக்குப் போலாம்" என்று அவனைத் தூக்கிக்கொண்டு பஸ் ஸ்டாண்டை நோக்கி நடந்தேன். இருட்ட ஆரம் பித்து விட்டதால் தண்பரின் வீட்டுக் குப் போவதைத் தவிர்த்து வீட்டுக்குப் புறப்பட்டேன்.

எதிரில் உள்ள கரங்கப் பாதை என் கவனத்தைக் கவர்ந்தது. அகலுள் குழந்தையை அழைத்துச் சென்றால் மகிழ்ச்சியடைவான் என்ற எண்ணத் தில் அவனைக் கீழே இறக்கி விட்டு நடத்திக்கொண்டு உள்புள சென்றேன். லூயிற்றுக் கிழமையானதால் அந்த நேரத்தில் அங்கு ஐன நடமாட்டமே இல்லை. ஒரு ஸ்தலத்தில் ஒரு பெரியவர் படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார். மந்திரிபு ஓரே அமைதி.

புதிய சூழ்நிலை சூழ்நிலைக்குச் சிறிதே மிஞ்சினவைய அளித்தாலும் அவன் பார்வையில் பய உணர்வு வெளிப்பட்டது. "வா தாத்தா சேக்கிரம் போவாம்" என்று அவன் தன் உணர்வை வெளிப்படுத்தினான்.

"இத்திடு" என்று சப்தம் கேட்டது. அதிர்ச்சியுடன் திரும்பிப் பார்த்தேன். நோட்டமிவிருந்து எங்கோப் பிள் தொடர்ந்த அந்த இரண்டு பேரும் ஓடிவந்தார்கள். ஒருவன் என் முன்னாலும் மற்றவன் கைவிழுந்தவைய என்

முதுகில் ஊன்றிப்படி பின்னாலும் நின்று கொண்டார்கள்.

விஜய். என்ன நடக்கிறது என்று புரியாமல் கவரம் கலந்த பார்வையோடு என்னை இறுகப் பிடித்துக் கொண்டான். அவனை என் இரண்டு காத்களுக்குமிடையில் அணைத்தபடி சேய்வதறியாது பிரமித்து நின்றேன். கத்த வாய் திறத்தேன். சப்தம் வரவில்லை. நா வரண்டு இரத்தம் உறைத்து விட்ட ஓர் உணர்வு என் உடல் முழுவதும்



தும் பரவியது. வெர்த்துக் கொட்டியது.

"இன்னு நயினு முயிக்கிறே! இந்தக் கொய்ந்தையை எங்கே திருடினே?" என்றான் முன்னால் நின்றுவன்.

"அடப் பாவி! என்ன சொன்னே! நான் திருடினேன்?" - எப்படியோ வாய் திறந்து பேசக் வந்து விட்டது.

"இன்னு நயினு டபாய்க்கிறே நம்ம கிட்டியோ! இது எங்க பக்கத்து வீட்டுக் காரகொய்ந்தை, ஒன்னோட கொய்ந்தையா யிருந்தா என் 'அம்மா அம்மா'ன்னு கத்தறான்? அங்கே இவனோட அப்பா அம்மா எம்மா நேரமாத் தவிச்சுக்கிறது கெடுங்க! உங்களை ரொம்ப நேரமா ததா என் தேடிக்கொடு கெடுங்க! உங்களை நேராட்டில்ல பார்க்கதபோதே சந்தேகம் வந்திருக்க. மரிவாதையாக் கொய்ந்தையை எங்க கிட்ட உட்டு. இல்லே நீ கம்பி எண்ண கேண்டியிருக்கும்" என்று கட்டைக் குரலில் மிரட்டினான் இன்னொருவன்.

இருவருக்கும் இடையில் நின்றிருந்த நான் குழந்தையை அணைத்தபடி தனியே வர முயற்சித்தேன்.

"டேய், ஒரு அடி எடுத்து வெச்சே இது உன் உடலைப் பதம் பார்த்துடும்" என்று பின்னால் நின்றவன் கத்தியை முதுகில் அழுத்த பின்னால் நின்றவன் குழந்தையைப் பலவந்தமாகப் பறித்து விட்டான்.

விஜய் "தாத்தா தாத்தா" என்று என் பக்கம் இரண்டு கைகளையும் நீட்டியபடி அவற்றான். உடனே அவன் அவரை நின்று விட்டது.

"அட சண்டாளா! குழந்தையை என்ன செய்துட்டே!" என்று பதறிய

படி அவனைப் பிடிக்க அடியெடுத்து வைத்தேன். பின்னால் நின்றவன் 'லபக்' கென்று பிடித்துக் கீழே முரட்டுத் தனமாகத் தள்ளிவிட்டு ஓடி மற்றவனுடன் செர்த்து கொண்டான்.

தெற்றியில் நல்ல அடி. தட்டுத் தடுமாறி எழுந்து நான் கரங்கப் பாதையிலின்றும் வெளியேறியபோது தூரத்தில் ஒரு டாக்ஸி போவது தெரிந்தது.

"விஜய்! விஜய்!" என்று அவரிக் கொண்டு ஓடிவென். கால இடறித் தடாலென்று கீழே விழுந்தேன்.

கண் விழித்துப் பார்க்கையில் பின்வி மிரள மிரள விழித்தபடி "என்னுச்சு, என்னுச்சு! எப்படிச் சுட்டிலிவிருந்து கீழே விழுந்தீர்கள்! விஜய் விஜய் என்று கத்தினீர்களே ஏன்? அவன் இங்கதானே டுத்திருக்கான்" என்று பதறிப்போய்க் கேட்டான்.

"ஒன்றுமில்லை பம்பட்டாதே" என்ற படி யோசின்தேன்.

சமீபத்தில் கே. கே. நகரில் ஒரு ராணுவ உத்தியோகஸ்தரின் இரண்டு குழந்தைகள் சுட்கதப்பட்டனாயும், அவர்கள் ஸ்ரவதராபாத்தில் கிடைத்ததைப் பற்றியும் ஆழ்ந்த வயிப்புடன் மனைவியுடன் பேசிக்கொண்டே தூய்விப்போனதில் பாதிப்பு இந்தக் கனவாக உருவெடுத்தது போலும் என்று ஆகவாசப் படுத்திக்கொண்டேன்.

இந்தக் கனவும் நல்லதுக்குத்தான். சந்தேகப்படும்படியாக யாராவது இருந்தால் நாமும் ஜாக்விருதையாகத் தான் இருக்கிறோம். அசட்டை செய்யக் கூடாது. அதனால் பேராபத்து வரும் என்றல்லவா எணர்த்தியது!

நாலு குண்டங்களையும் கத்தாத்து கொடியுங்களை என் இருவரும் ஏதிரியும்



[illegible]

இடது கைவயத் தட்டிக்குத் தீழ் வைத்து
இடதுபக்கமாகத் தாவிநிலவது ஈட்டிக்கு
மிகவும் நல்லது. அதேபொருள் கிழக்குப்
பக்கம் தள்ளி வைத்துப் படுத்துதலும்
ஆரோகியத்தைத் தருகின்றது. மனதில்
காமம் அதிகம் தொடராதது.
உறையும்படி, ஆரவாரம், ஆர்ந்த உறக்கம்
மனதில் மருந்திற் ஆய்வை வற்புறும்,
உடலில் நோய்களும் எளிதில் பற்றாது,
வயிற்றிலும் தீரும் மலமும் எளிதில் பிரிந்து
ஆரோகியத்தைத் தரும்.

● கோவைப்பாளையம் படுத்திருக்கும் அங்கிருந்து
உடம்புகள் தள்ளு. உடனில் உண்ணம்
குறைந்த குறைந்த உண்டாகும்.

செய்துள்ளதாகத் திருவாய் பதிசெய்ததில் பதிசெய்ததற்காகம். உட்குருகுதலையுரிசெய்ததும். பதும் குருகுதலையுரிசெய்ததும். பதும் குருகுதலையுரிசெய்ததும்.

[illegible]

2015-2016

சுர சூர்

சாதாரண மனிதன் ஒரு மணி நேரம் தாங்கியுள்ள பொருள்மீறல்.

சென்னை



சொற்று நோய்க்கு ஒரு சிக்ஸ்க்கா

செல்வன் காற்றோட்ட வசதி இங்கு
மல் வசிப்பது, வீடுகளைச் சுற்றிக் குழாய்களும் அசுத்தங்களும் தேய்க்கிப் பிடப்பது—இவைகள் எல்லாம் உடலுக்குக் கேடு விளைவிப்பவை. பலவிதமான தொற்றுநோய்கள் நம்மைப் பற்றிக் கொள்ள வழி வகுப்பவை. தொற்று நோயில் அறிகுறிகள் நமக்குத் தென்பட்டால் உடனே தாழ்க் காமம் மருத்துவ மனைய அனுப்பிச் செல்வான சோதனைக்கு உட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தொற்று நோய்களுக்குமேலே சென்னை மாதராட்டி ஒரு மருத்துவ மனையை நடத்தி வருகிறது.

தொற்று நோய் மருத்துவ மனை என்பதால் சென்னை நகருக்கு வெளியே தண்டை யார் போட்டையிக்குவோற்றியுர் தெரு சாலைகள் யொட்டிலுற்றியோல் எதிர்த்து எக்கரி திவர்பரவிய உவர்த்த மதிம் உவரி களைக் கொண்டதாய்க் உட்டியிருக்கிறார்கள் சென்னை நகருக்கும் தொற்று (நா) அறிகுறி தெரிந்த இவர்களுக்குத் தகவல் தெரிவித்தால் தங்களுடைய ஆய்வுகளை வண்டியை அனுப்பி இவ்வகமாக வைத் தியம்செய்கிறார்கள். இருப்பது தாக்கு யணி நேரமும் மருத்துவ மனை வெங்கி வருகிறது. காமப்பயனுக்கு வெளியே தனி யார் வண்டிகள் திரும்பும்போது டெட்டாக் பிறுவில் இவைகளாக் கத்தம் செய்கிறார்கள்.

சென்னை மாதராட்டி தொற்றுநோய் மருத்துவ மனையில் அறிகுறி உட்கரி வட்டமி அளர்வின் கந்தித்தபோது மொள்ள தகவர்கள்:

“கவிரா, டெடியோரியா (வாத்தி-பெத்) டெடபாய்ந்து. சிவனார்மை, பொன்னுக்கு

வீதி. வைரன் காய்ச்சல், மவெரியா முத லியவை தொற்று நோய்கள். இந்த நோய் கண்டவர்கள் நோய் ஐக்கிரஸ்தவாக இருப்பதுடன் உடனே மருத்துவ வசதி பெற வேண்டும். இந்த நோய்களாக் பிடிக்கப்பட்டவர்களைச் சுற்றி நாம் இருந்தால் இந்த நோய்க் கிருமிகள் தாக்கும்.

உட்ப்படி தொற்று நோயால் பிடிக்கப் பட்டவர்கள் எங்கனிடம் மட்டும்தான் மருத் துவ வசதி பெற வேண்டும். ஆர்ப்புணன் சென்னை உட்பட சாப்பாடு, மருத்துவ வசதி எல்லாபேம் இவ்வகமாக எங்கனாக் செய் வப்படுகிறது.

மொதுவாக டெடியோரியா, கவிரா கெண்டுகுச் சென்னை வார்ட்டர் கொடுக்கப் படுகிறது. இந்த சென்னை வார்ட்டரை முத் திதும் கவாதார அறைய்ப்படி நாக்களே தயாரிக்கிறோம்.” சென்னை தயாரி செய்வப் படும் அறையை நாம் அளவதற்கு புல லுக் முதல் அதறையிக்கு நமது உடைகளைத் தனியே எடுத்து வைத்துவிட்டு கவாதாரத் துக்கு எந்த மாற்று உடைகள் அளர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டாகது அதற யிக்கு உடை பிரகாமொன்னை வெளிச்சம் சில கிருமிகளைக் கொக்கைத் தக்கது. எக் காய் களைக் கறுவிய பிம்பெ சென்னை தயாரிப்ப அறையிக்கு சென்னை வேண்டும்.

நோய் கண்டதற்கான அறிகுறிகள் ஆராயப்பட்டு பின்னர் மருத்துவ வசதி செய்வப்படுகிறது. முற்றிலும் நோய் குணமான பின்பு என்னிதம் வழங்கி அதற் குப் பின்னரே நோயாளிகள் விட்டுக்கு அனுப்பப்படுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ மனைகளைப் போல் நோயாளிகளுடன் யாரும் தக்குவதற்கு அனுமதி இடையாது

தோயாளிகள் தங்கியுள்ள லாப்டுகளின் தளையதற்கு முன்னால் மிதிப்பு மைய மிதிக்க பின்பு லாப்டுகளில் உள்ளும் வெளியும் செல்ல வேண்டும். மிதிப்பு மையத்தால் ஆனது. தோய் கதிர் ப்புச் சத்தியைக் கொண்ட மருத்துவனுடன் டெட்டாகிஷம் பிழைக்கவும் மிதிப்புமில்லாததற்கு இடிகள். **தொற்றதோய் வராமல் எப்படித் தடுக்கலாம்?**

பெண்கள், ஆண்கள், சிறுந்தகைகள் எக் கோரும் தோய்ப் தாக்கிரதையாக வாழ் வது முக்கியம். ஆண் பெண் என்று பாதி பாடு பார்த்து தோய் கருவதில்லை. தாய் உருத்தும் ஆண்கள் துப்புரவாக இருக்க வேண்டும். சிறுந்தகைகளும் கைக்கெட்ட வேண்டும். தாய் காலும் வீடு தனக் காதி றுட்டமாய், வெளிச்சம் கரக் கடிய தாக இருக்க வேண்டும். வீட்டைச் சுற்றி குப்பை, அகத்தங்கிதைத் தேய்க் கிடக்கடாது.

கர்ப்பினிப்பெண்கள் தங்குகின்றனாட களை கொடுக்கும் வெந்திரிக் தங்குத் தாக்கக் கட்டுவது நாம். கர்ப்பமாய் எம் பத்திய் வாந்தி போடு போக்கு அதிகமாக இருந்தால் அட்டை செவ்வாய்க் உடனே மருத்துவமன அனுக்க வேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு தோய் கண்டாய் தாய் மார்க்கள் தருத்த கண்டாணிப்புகள் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடன் அதிகமாகப் பழகும் தாய்க்கு தோய் எளிதில் பறத்தக் கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கிறது. அம்மை கண்டாய் காஸ்திர முற்றம்படியான மருத் துவங்கிக் கையாண்டாலும் கூட மருத்து வுமருகியில் சேர்த்து தருத்த மருத்துவ வசதி பெறுவதுதான் நல்லது.

ரூபக்ஷா - கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கு இந்த தோய் கண்டாய் உடனே மருத்துவ வசதி பெறு வேண்டும். காது, உதடு ஓரங் களில் சின்னச் சின்ன முத்துக்கள்(பெரிக்குறி போய்) தோற்றுவது இந்த தோய்க்கு அறிகுறி. இந்த தோய் கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கு முதல் மூன்று மாதத்துக்குள் வந்தால் உடனே அபாயங்கள் சேய்து கொள்ள வேண்டும். அபாயங்கள் சேய்யா லை குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டாக் அத்தக் குழந்தை மரணபூர்வ குழந்தையாக இருக்கம். மூன்று மாதத்துக்கு மேல் இந்த தோய் கண்டாய் உடனே மருத்துவ வசதி மட்டும் பெற்றும் போதும். கருவிக் வந்தால் குழந்தையை *ரூபக்ஷா* பாதிக்காது.

பாதுகாக்காந்து, தன்னிச்சி இவை களில் மூலத்தைய தொற்ற தோய்கள் பரவுகின்றன. வீடுகளை நவன காத்திரட்டி, மாக் அமைத்துக் கொள்வது, நுபுரீளர தனாக் உடனாகத் தீவை உபயோகிப்பதும் தக்கது.

மனறு காதுகளில் காலரா, கட்டாய்டு, டிரோசியா, மெலேரியா போன்ற தோய்கள் அதிகம் தங்குபடுகின்றன. கொடைக் காலர க்கில் அம்மை தோய்கள் கர வாய்ப்பு இருக்கிறது. கண்டை அத்தத்தப் பருவ காலங்களில் பணத்திய கொண்டு நல்லகைச் சீக்கையா ன் இருக்க வேண்டும்.

தொற்று தோய்களுக்கு என்ன நிமிசை சேய்யும் மருத்துவ மன ஆலையாளிகளே இதைப் போன்று பெரிதாக விறுவதாவது இருக்கிறது என்பது கத்தோய்.

பேட்டி: தம்பிரையாணி
புனைப்படங்கள்: பரவர்து



இயற்கை வைத்தியம்

ஜலேதோஷம் குணமாக

அடிக்கடி ஜலேதோஷம் பிடித்து அலதிப் படுபவர்கள் உணவில் சீழ்க்கண்ட பொருட்களைச் சேர்த்துக்கொண்டால் கபம் முறிந்து வெளியேறும். ஜலேதோஷம் குணமாகும்.

நெல்லிக்காய்
அப்பளர்
அளர்க்கிளை
வாழைப்பழம்
விளம்பழம்
வெள்ளாட்டுப் பாக்
மாதுளம் பழம்
பெருங்காயம்
நெல்
மிளகு சாதம்

கனக குக்கு

கண் எரிச்சல், நீர் ஈழ்தல், கசுதல், குத்தல், வலி போன்ற கொளறுகள் இருப்பவர்கள் சீழ்க்கண்ட உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொண்டால் பலன் கிடைக்கும்.

மாம்பழம்
உலுமிச்சம்பழம்
புப்பாளிப்பழம்
முருங்கைக்கிளை
காரட்
கறிவேப்பிலை
கொத்துமல்லிக்கிளை
பேரிச்சம்பழம்
பாகற்காய்
புடவக்காய்

பித்தம் குணமாக...

விலகுக்கு உடலில் பித்தம் அதிகமாகி அடிக்கடி வாந்தி, தலைக்கிறதல். மூஞ்சன் காமாகை, பித்தகரம் போன்றவை ஏற்படுவது. இவர்கள் இந்த உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்.

உலுமிச்சம்பழம்
தோளை
சீரகம்
நாரத்தம்பழம்
கண்டைக்காய் வதற்கல்
நெல்லிக்காய்
பருப்புச் சீரை
கத்திரிப் பிஞ்சு
கடாநாரத்தங்காய்
அளர்க்கிளை

வலிற்றுப் போக்குக்கு....

பல காரணங்களினால் வலிற்றுப் போக்கு ஏற்படலாம். இவர்கள் வலிற்றுப் போக்கு தற்காலிகமாகப் பகுத்து சாப்பிட்டு வரும்போது, சிக்கிரம் குணம் தெரிய இந்த உணவு வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கசுகா
மோர்
வெந்தயம்
வாழைக்காய்
இளநீர்
புதினா
கறிவேப்பிலை
பொடி
உலுமிச்சம்பழம்
மாதுளம் பிஞ்சு

உடல் வளர்ச்சிக்கு...

சுத்தனை டாஸ்கிக்குள், பகுத்துக் சாப்பிட்டாலும் விலாக்கு உடல் ஆரோக்கியமாக வளர்த்து, அப்படிப்பட்டவர்கள் இவற்றைச் சாப்பிட்டால் பலன் ஏது உடல் வளர்ச்சி உடையது.

முருங்கைக்கிளை
காரட்
பசும்பாவு
பப்பாளி
தக்காளி
பச்சைப் பட்டாணி
அத்திப்பழம் (தேனில் கலந்துவதற்கு)
முந்திரிப் பருப்பு
பச்சைக்கிளை
முருங்கைக்காய்

நுல நோய்க்கு...

கருணைக்கிழங்கு
கத்திரிப் பிஞ்சு
வெண்ணெய்
முள்ளங்கி
வெங்காயம்
வாழைப்பழம்
பெருங்காயம்
உசநெய்
வெண்ணெய்த்தண்ணு —
வாழைப் பிஞ்சு

தேரூட்டக்கலை

கே.வி.சுப்ரமணியம்

சென்ற இடத்தில் குறுகிய காலத்தில்
பலன் தரும் செய்காங்கறிகளைப் பார்த்த
நோய், பல்யாள் இரவுக்கு நமக்குப்
பயனைக் கொடுக்கக் கூடிய மரங்களைப்
பார்ப்போம். அவற்றுள் முக்கிய
இடத்தைப் பெறுவது முருங்கை.

தமிழ் நாட்டில் உலகில் சேர்த்துக்-
கொள்ளப்படும் குடி யினை முக்கியமான
காங்கறிகளை முருங்கைக்கு முக்கிய இடம்
உண்டு. அதனுடைய பண்டம் கனவடிவ
என்பவராலும் விரும்பப்படுகிறது. முருங்
கையில் கால், இலை, பூ, செம்பட்டு போன்ற
வற்றைக் காங்கறியாக உபயோகப்
படுத்தலாம். முருங்கையில் புரதம், இரும்பு
இதர தாது உப்புடன் மெல்லும் கைடின்
பி, சி முதலியவைகள் அதிக அளவில் இருக்
கிறது. மரத்தின் பட்டையை மருத்துக்கு
உபயோகப்படுத்தலாம். கோத்து தலார்
செய்யலாம். விதைவிருத்து உற்பத்தி
செய்யப்படும் எண்ணெய் கடினாரத் தொழி
லுக்குப் பயன்படுகிறது. விதைகளைப்
பொறித்தும் சாப்பிடலாம்.

பல வகையான முருங்கைகள்:

முருங்கையில் பல இரகங்கள் உள்ளன.
இவற்றில் முக்கியமானது யாழ்ப்பாண
முருங்கை. இவ்வுருங்கைவிருத்து தருவித்து
விபரிக செய்வப்படும் இரகம். இதன்
காய்கள் 3 முதல் 3 அடி நீளமிருக்கும்.
விதைத் தைதப் பிடித்தம் கொண்டது.
குறி அதிகமாக இருக்கும்.

செம்புருங்கை என்ற ரகமும் பரீர்
செய்யப் படுகிறது. காய்களை நுனிப்
பாகம் கிண்பாக இருக்கும். வகுடம் முழு
வதும் பூத்துக் காய்க்கும். விதைகளும்
அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

அடுத்ததாக காடு முருங்கை. இது
காட்டில் தானாக வளரும் மரங்கள். சிறிய
காய்கள், குறி குறைந்தவற்றை ரகம். இது தவிர்
பொன்னாக்குகள் அதிக அளவு பலன் தந்து
ஒய்ம் 'வகுட' முருங்கை'வும் இப்போது
புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக ஈர் மாநிலத்தில் பல்சீடப்
படும ரகம் பச்சைக் காய்களை உடைத்து
காய்கள் ஒன்றரை அடி முதல் 3 அடி நீளம்
இருக்கும்.

வப்படிப்பட்ட நிலம் வேண்டும்?

நீர் சேத்து வடித்துவிடுதல் கைகொண்ட
செம்மண் பூமியே நெத்தது. பல வகைப்
பட்ட மண்ணையும் பரீர் செய்வதாம். இது
நீர் தேக்கத்தைத் தாங்காது. வறட்சி
வைத் தாங்கக் கூடியது.

சத்த மாதம் பறிட்டலாம்?

சூரிய முதல் ஆகஸ்ட் மாதம் வரை
குச்சிகளை நடலாம். விதைகளையும் விதைத்
கராம்.

சத்தவேயினை

இது ஒரு கோவா என்விதீர்களை? திசைய
இது சூனத்தை அறித்தால் இவ்விதீர்களை
மாட. சூனத்தை அறித்தால் இவ்விதீர்களை
எடுத்து எறிய மாட்டார்கள். ஆம். கோவா
கவிவேயை திசையாய் குணமுடையது. திசை
முடி கொட்டுவதைத் திறக்கவும் மாறிக்கால்
சூனக்கு கரம் அளிக்கவும் இதற்கு நடு
சூனக்கு இடம். திசைக் கவிவேயைப் புதி
வதுவும் இடம். திசைக் கவிவேயைப் புதி
உப்புச் சேர்த்து திசையாகவும், மதிய உண
வில் சத்தவேயினைப் போய்வும் சேர்த்து
விதைக் கறிக்க வகைவகைவகை, சத்த
சத்தமாக சகல ரோகங்களும் திரும்.

முருங்கை பறிக்கும் விதம்:

முருங்கையை விதைவின் மூலமாகவும்
கிணை மூலமாகவும் பரீர் செய்வதாம்.
விதைவின் மூலம் பரீர் செய்வதில் ரகத்தில்
குணங்கள் மாறுபடும். கிணைகளை நடட்டால்
மரங்கள் ஒரே ரீதாக வளர்ந்து தாய்க்
குணங்களைக் கொண்டிருக்கும். கிணைகளைப்
பறிக்கும்போது அதன் தாய் மரத்தின்
குணத்தை விசாரித்துத் தேர்த்தெடுக்கவும்.
தன்னை வளர்ச்சி பெற்ற அதிக விதைகளைத்
தாய்க்க குவிவுள்ள காய்களை உடைய
மரங்களைத் தேர்த்தெடுக்கவும். கிணைகளை
அளவு 3 முதல் 4 அடி நீளமும், 7 முதல்
8 அங்குலச் சத்தவையும் இருக்க வேண்டும்.

சுற்றரை அடி நீள அகலமுள்ள சூழிகை செட்டி மணல், செம்மண் ஆகிய இரண்டும் சரி பாய்ச்சி வைத்து அத்துடன் மக்கிய உரம், அம்மோனியம் சல்பேட், சூப்பர் பாஸ்பேட், மிதுளியேட், ஆப் போட்டாஷ் உரம் களைப் போட்டுக் கலக்கி சூழிகை மூடவும், சூழிகைச் சுற்றித் தண்ணீர் ஊற்றுவதற்குப் பாத்திரங் பிடிக்கவும், முதுகில் நீர் பாய்ச்சவும், சூழிகைச் சுற்றப்பட்ட மணல் கலவை சிறிதளவு இறங்கிக் கொட்டப்படும். பின்பு சூசிகை நேராக அரை அடி பூமியில் உள்ளே உள்ளவாறுதலும், உட்கார் தண்ணீர் ஊற்றவும்.

பின்பு வாரம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சவும், அதைக் காற்று இருக்கும் பகுதியாக இருந்தால் மூலக்கை மரம் சாலாமல் இருக்க மரத்தின் அடிப் பாகத்தில் மண் அணைக்கவும், சூசிகை மூலத்து வேர் ஊன்றிச் செடிகள் மரமாக வளர்ந்த பின்பு நீர் பாய்ச்ச வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பொதுவாக மூலக்கை வறட்சிக்குத் தாள் எக்ட்டுவது, எவ்வே மழை போய்த்தாலும் வயலில்லை. தண்ணீர் வரத் திருந்தால் 10 நாளுக்கு ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சலாம், வயதான மரத்தில் வளர்ச்சிக் கட்டுப் படுத்திக் கிளைகள் அதிகமாகக் மரத்தின் மேல் பாகத்தை வெட்ட வேண்டும்.

சூசிகை கட்டு 5 முதல் 8 மாதம் கழித்துக் காய்கள் பறிக்க ஆரம்பிக்கலாம். முதல் இரண்டு வருடங்களுக்கு குறைந்த அளவு காய்களை அறவது ஒரு வருடத் தில் ஒரு மரத்திலிருந்து 30 முதல் 30 காய்கள் கிடைக்கும். மூன்றாவது வருடத்திலிருந்து 300 முதல் 300 காய்கள் கிடைக்கும். காய் அறுவடைக் காலம் பிதோஷை நிலைக்கேற்றவாறு மாறுபடும். பொதுவாக ஆகின் முதல் செப்டம்பர் வரையும், மற்றும் மார்ச், ஏப்ரல் மாதங்களில் அறுவடை செய்யலாம். சில இடங்களில் ஏப்ரல், மே, மற்றும் நவம்பர், டிசம்பர் மாதங்களிலும் அறுவடைவாலும். நாம் தங்குமப் பராமரித்தால் மூலக்கை 15 முதல் 20 ஆண்டுகள் வரை இருக்கும். இருப்பினும் 3 அல்லது 15 ஆண்டுகளுக்கு கொடு முறை புதிய சூசிகை நடுவது நல்லது.

அகத்திடுகோ, மணத்தக்கானிக் கோ!
இரண்டுமே வாய்ப் புண், குடல் புண் இவைகளை ஆற்ற வன்மை. முன்னாள் இவைகளைப் பின்பிடுகிறது, பின்னாள் பிறிதில் உள்ள குருமியை அழிக்கும் ஆற்றம் உடனது.

தாவரங்கள்

தாவரங்களைப் பூட்டு செய்து காப்பிட்டு வர தேவையில்லை என்பது மிகவும் உண்மையானது. எல்லாவற்றிற்கும் ரொகம் கட்டுப்படும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அதிலும் தெளிவு ஏற்படும்! இதை நான் சொல்லவில்லை. சிலபெருமானே எந்த ரகத்திலுள்ளதோ அந்த ரகத்திலே தான் உணர்ச்சி சொல்லுறாம். மேலும் சாமர்த்தியம் அடிக்காரி தாவரங்களை மூன்று எதனால் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்!

புதிதாக-

இப்போது தாவரங்களை எண்ணி வராமல் தடுக்கும் என்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

மூலக்கைகள் பூச்சி பிடிக்காமல் இருக்க மாசெய்யுங்கள் கி. மி. வி. மருத்தை 1 லிட்டர் நீர் கலந்து விதைத்தல் வைத்து தெளிக்கவும்.

மங்கு வைட்டமின் கோ (தவசிக்கோ)

தவசிக்கோ அல்லது செகூரிமானில் கோ மிஷ்யம் எத்துள்ளது. மலேசியாவிலிருந்து நம் நாட்டுக்குத் தருவிக்கப்பட்டது. இங்கிலாந்தும், இந்த அமெரிக்காவும் பச்சை வாகனோ அல்லது சைமென்ட் கோலாபோலோ காப்பிடலாம். இங்கிலாந்த் கோலிக்கு தீவனமாகக் கூப்போலிக்கலாம். ஸ்டீட்டர் எத்துக்கள் அதிக அளவில் உள்ளதால் இது 'மங்கு விட்டமின்' கோ என்று அழைக்கப்படுகிறது. இங்கிலாந்த் புரதமும் கெனிக்ரீக் எத்தும வைட்டமின் 'சி' எத்தும அடங்கியுள்ளது.

தவசிக்கோ குத்துச் செடியாக 3 அல்லது 5 அடி வளரும். இங்கிலாந்தும் இந்த தனிக் கோலும் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பறிக்கலாம். வருடம் முழுவதும் கோலு பெறலாம். தீழல் உள்ள இடங்களில் நன்கு வளரும். கீட்டுக் காய்கறித் தோட்டங்களில் ஓரங்களில் பயிரிடலாம். அதிக மழை உள்ள பிரதேசங்களில் பயிர் செய்யக் கூடாது. அடிக்கால் வசதியுடைய நிலம் ஏற்றது.

கோ தரும் முறை:

கிளைக் குச்சிகள் லாவியை அதிகமாகப் பயிர் செய்யப்படுகிறது. விதைகள் மூலம் கூடப் பயிர் செய்யலாம். 3 அல்லது 5 இன்முள்ள கிளைகளை 1-2 இன், ஆகஸ்ட் மாதங்களில் தட்டுவண்டும். பாத்திரங்கள் அமைத்து செடிகளுக்கு லாவியை உரம் போட வேண்டும். அடிக்கடி நீர் பாய்ச்ச வேண்டும். செடிகள் 3 அடி வளர்ந்த பின் நவம்பரிலிருந்து அரை அடி கீட்டுக் கிளை கீட்ட வேண்டும்.

இதையும் மிகாகள் அனுகமாகப் பரிசும். பரஸ் கூறும். இத்தருணத்திற் செழிக்கு மகிரை உரம், அம்மோனியம் சல்பேட், சூன் பரஸ்பேட், மிதூரிபேட் ஆள் போட். டொஷ் உரங்களைத் தேவையான அளவு இட்டு, கொசுக்கு மண் அணைக்கவும், நீண்டு உயரங்கள் கூழித்து கிரை பறிக்கலாம். செழுவீரே ஆண்டுகள் ஊதத்திருக்கலாம். தலசிக் கிரைகளைத் தாக்கும் பூச்சிகளை உடனடியடுத்த மாலயியாள் மருந்து உமி. ஸி. பருந்தை ஒரு வீட்டிப் தீரில் கலத்து தேளிக்க லும்.

Conclusions

[illegible]

Look Back Story

கிரகங்களையெல்லாம் 'அய்யாபூதம்' எத்துணைது
நினைத்தான். மற்றதை விட இருமடிச் சத்தம்
இதில் அதிகம். உடல் வலிப்பு குறைந்த இரண்டு
நேரம் தரவல்லது.

வடமலையாட்சி மலர்

ஓம் இது ஒரு அழகியமான முனைக்கது
ரூப்பானது. இதில் சரஸ்வதி ஊரம் செய்வ
தாகக் கொள்வதானது. காரணம் முனைக்கு
பலம் தருவது. ஸூபக சக்தி குறைவு உள்ள
வர்களுக்கும் முனை வளர்த்துள்ள பழக்கம்
கூடுக்கும். முனைக்கு அழகம் வேண்டும்
மானவர்கள், முனைக்கு அழகுதான் போன்
கூராய்க்தியாளர்கள். சாருதநாளர்கள் போன்
நவர்கள் திணைமுமை சாய்ப்பே ஏற்றது. திணை
கொடக்கா தவர்கள்—
இதை இடித்துப் பிழிந்த சாந்தபூடன்
சேர் சேர்த்து சரியாதாக காய்க்கி வைத்துக்
கொண்டும் காரை மாவை பருகி வரலாம்.

— ஊம். பட்டம்மலர்

சுருதி. பட்டினத்தார்

இனிப்பு ரசங்கள் பரவலாகப் பயிற்
சிபர்ப்பப் படுகிறது. இவ்வகையில் ஐந்துபிரிவுகளில்
மட்டுமே இருக்கும். நாய்கள் தினமரசையும்
பிஞ்சிலும் எண்ணெயாகவும் பழுத்த பின்பு
தெளிப்பு தீர்மானமாகவும் இருக்கும். பிஞ்சு
மற்றும் பழுத்த நாய்கள் இரண்டும் சரப்
பிடைநாய். பிஞ்சுக் காய்கள் வெள்ளாணிப்
பிஞ்சுகள் போன்ற கனகவாக இருக்கும்.
இனிப்பு ரசங்களில் "பண்டிப்பை" ரசம்
பிஞ்சும் சிவந்த ரசம்.

புரதம், சாம்பட்டம் ௪௭. மீதுறு: கலுட்டம்
மீய் 'ரி' சத்தம் உள்ளது. கால்களைத் தவிர
இவைகளைச் சேரவாகச் சாம்பட்டம் கலவ
மாக இருக்கும். சோர், தளர். இவை முத
வியைகளை மருத்துவத்துக்காகவும் (பலம்
பெடுத்துவீடுகள். தொன்வியாதிகள், ஆஸ்த
துமா, மத்தும் மீதுறு நோய்களைக் குறைப்
படுத்தும். மீதுறு கால்கள் நென்சாரிக்
காய்போன்று தித்திப்பவும் இருக்கும்.

சீட்டுக் காங்கிரஸ் தோட்டத்தில் வேலை
களைப் புரட விடுவதற்குத் திறந்த காங்கிரஸ்.
சுமார் 150 ஓரங்களைச் செலுத்தி சைக்கிள்
கூம் நிலங்களில் பணி செய்வதாக, ஆன்
தரத்தில் புதியவர் மாதங்கள் கிடைக்க நடு
வகுதியை ஏற்படுத்தும். வங்காளம் வந்திருக்கிற
பெர்மோனஸ் மணி ஏற்றுத்.

[illegible]

சொல்லுக்கொளையக் கிணிகள் ஸ்ரீராமே
 பொருக்கம் செய்ய வேண்டும். பூதநியை
 கொடிக்கிட்டுநீது நீ ஆங்குள் தீராமாண்ட
 4-ம் பருக்கம் கொள்ளக் கொள்கை நெய்-
 டும். (தெய்வம் கரையில்) இவ் வண்படுத்தி
 பாத்திகளில் பருக்கம் மேல் போடுவோறு
 இருக்கும்படி நடவு செய்யவும். நடந் ஒரு
 மாதம் கழித்து மீண்டும் சென்று மக்கிய
 உரையில்வும்.

நீட்டு 10 நாட்களில் முளைத்துக் கொடுக்க வளரும், ஒத்திவைத்துக் கட்ட வேண்டும். 4 அடி உயரத்திற் பந்தங்கள் அமைக்க வேண்டும். நீட்டு ஒரு மாதத்தில் கொடுக்கப் படுத்தும். அரை மண், பந்தத்தில் மேல் கொடிக்கிள் சுமங்காய் பரப்பி விடவும். பிறவைக் கெட்டுப்போது களை எடுக்க வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை நீர் பாய்ச்சவும்.

நட்ட சீர்தாட்சதிகள் கொடுப்பதற்கு ஆரம்பிக்கும். ஆனால் ஆறு மாதம் கழித்துத் தான் அகில ஸ்திரீகளுக்கும் தர ஆரம்பிக்கும். தாய்கள் பொறுத்தாக வந்தால், பரந்தரமும் கிடைக்கும். இருப்பினும் ஸ்திரீகள் முதல் நவம்பர் மாதம் முதல் அகில அளவெல் கிடைக்கூர். கால்சியா 10 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பற்றிக்கொள். (தொடர்க்கும்)

இம்மை மாறு மறுமையாய்க்கும் -ஜி. ஏ. சுஜாதா-

பாசமோ, இவ்வெவ்று நி அதர் னைட், அவர்
மேனே வெறுப்போ இவ்வை, என்னமோ
பொருளும்னு தோணலை. அவ்வளவுதான்!
இங்கே இருக்கிறதும் அங்கே இருக்கிறதும்
மன்னசப் பொருத்த அளவிலே எனக்கு வித்
தியர்சமான விஷயங்களாய்த் தோணலை.
அக்கா மாநிரி பறந்துண்டு அவர் மிட்டப்
பொருத் துடிக்கிற அளவுக்கு எனக்கு ஒரு
பிழப்போ ஆர்வமோ இவ்வாத மாநிரி ஒரு
பிழப்பிலு! அதுக்கு நிச்சயமா... சர்வ நிச்
சயமா... அவர் காரணமில்லை! என்னுடைய
இத்தப் போக்குக்கு தான்தான்... நானே
தான் காரணம்!



என்னாலே அவ்வா 'லவு' பண்ண முடியலை.
கல்யாணமான ஒரு பொண்ணு புதுஷியை
'லவு' பண்ண முடியலென்னு சொல்றது. இந்தப்
பாரத தெரத்திலே... அதுவும் தமிழ்
நாட்டிலே மகா பாவமில்லையோ?... அந்நாய்
பாவம்விறுதிருவேயே அது என்னமவ்விருது
இவ்வாமப் பேரவிரோம என்ன? அத்த
என்னமவைய வெளிப்படைவாய் ஒத்துக்கிற
தைரியம் இவ்வாம... கல்யாணமான எத்
தனை பெண்கள் இந்த நாட்டிலே 'நலிப்போ
கிட்ட'னாப் போலி வேஷம் போட்டுண்டு
இருக்கா?... அந்நாய் அவ்வாணக்குத்தம் சொல்
லியும் பிரயோசனமில்லை. இந்த 'சொன்னடி'
பிலேதானே அவானும் வாழ்ந்தாக வேண்டி
யிருக்கு! அதுக்குத் தேவையான - எந்நிர்
நிச்சயவுக்கப் பொறுமைக்கிறதுக்குரொம்ப
அவசியமான 'சர்வவகல் இவ்வடியிட' தான்
வேறென்ன?

தான் இவ்வாத லவு பண்ணவிலிருந்துக்காக
வெறுக்கிறதென்னு அர்த்தமில்லை. இவர் ஒரு
நல்ல மறுஷர். தவ்வாவே புரிஞ்சு வைச்
செருக்கென், ஹி இவ் எ பர்சிப்பெக்ட் தெண்டியல்

இதேன இதுவரைக்கும் தான் பார்த்தே
இருக்காத ஒரு அற்புத ஐத்தனவைப் பார்த்திற
மாநிரி, அக்கா எவ்வை அநிசையமால் பார்தி
கரு! அத்தப் பார்வையிலும் மேலே 'என்ன
இத்தப் பொண்ணு ஊரிலே உலகத்திலே
இவ்வாத அநிசையமா இப்படி இருக்கே'வ்விரு
வருத்தமும் கோடி முடித்திருக்கிறதை எவ்
ருவே உணர் முடியுது.

"என்னடி! மாப்பிள்ளை உன்னை நன்றாய்த்
தானே வச்சிடுங்குக்கா?"

"மாப்பிள்ளைக்குள்ள...? அவர் நன்றாகத்
தான் பார்த்துக்கரு!"... மனசிலே நினைச்
செண்டு முடித்திலே கஷ்டப் பட்டு ஒரு சிரிப்பை
கொண்டு வரேன்.

"இப்படி என்ன கேட்டாதும் அழுக்குணி
மாநிரி லிச்சே மழுப்பீடு!"

அக்கா ரொம்ப வெளிப்படை. மவசிலே
எனதுபேரே வச்சிக்கத் தெரியாது அல்லாக்கு.
அவ்வாப் பொறுத்த வரைக்கும் அவரோட
சந்தேகமும், அவசேட்ட கேள்வியும் ரொம்ப
ரொம்ப நியாயமானதுதான். கல்யாண
மான புதுசிலே, ஏன், நானு குழந்தைக்கிப்ப்
பெத்து ஸ்தத்த பொண்ணு கல்யாணத்துக்கு
தவாராய் திக்கிற இப்படிக்கடப் பிறந்த
லீட்டுக்கு வந்தா இரண்டு நாளைக்கு மேலே
கால் தரிக்காது அக்காவுக்கு. அம்மாவ்வுண்டய
கெஞ்சுதுக்காக... நானும் தம்பியும் காலக்
காலிச் சுத்தி வர தாட்டாணவத்துக்காகப்
பரபரத்தின்கே தானு நான்...! அப்பறம்
மண்ணை உதறிட்டுச் செம்படுகுவா!

"நான் இவ்வாம அவரோலே முடியுதும
புமா?... தானு எடுத்துப் போட்டுண்டு சாப்
பிடக் கூடத் தெரியாது!" இதுக்காகவே
அக்காவை எவ்வையலோ தான் கோட்டா
பண்ணி உண்டு இவ்வைன்னு அடிச்சிருக்கோய்.

அப்படியிட்ட அக்காவோடே, இன்னிச்
கித் தவ்ருது தங்கை - பிறந்த லீட்டுக்கு
வந்து ஒரு மாசமானியும் ஊருக்குப் போற
நினைப்பே இவ்வாமல் குத்துக் கல்வாட்டம்
இருக்கிறதைப் பார்த்தப்பறம் சந்தேகைப்
படாம எப்படி இருக்க முடியும்?

அப்படி ஒண்ணும் எனக்குப் பிறந்தாதது
மேலே விட்டுப் பிரிய முடியாத பந்த

மேன். ஓர் ஆதமாந்தமான தொழிலை செய்கிற இரத்தினத்தையே எனக்கு இவ்வளவு பிடிச்சிருக்கு! இ ரெண்டுபேருடனும் ஆய்லோர் அவருக்குத் தெனவயை என்னாததையும் - ஒரு மனைவி. கணவனுக்குச் செய்ய வேண்டிய பணிகளை என்னாததையும் - ஒரு குழந்தையும் வைக்காம. ஒரு 'பிடிபிடிப்பு' வைப்பா' நான் சொன்னேன் தான் இருக்கேன். நுருக்கிவிட்ட இப்பதிரை நான் செய்வதை இந்தக் கம்பியிட்டப் புத்திரியை ஒரு 'ரோபோ' கூடச் சொல்ல முடிக்காமே! அதுக்குள்ளே ஒரு பெண்டாட்டி வேணாமா என்று... இன்னிக்குத் தெரிவனாகும் அவருக்குத் திரைகம் செய்வது மாநில கண்காணிப்பு திணைப்பு எதுவும் என் மனசோட முடியவில்லை கூடத் தான் காட்டின திணை... ஆனால்... அது போதுமா? புது கருத்துக்குத் திரைகம் பண்ணும் இருக்கிறது வேறே... அது மன ஆழத்திலேயிருந்து பூர்த்தி செய்யுமா அல்லவோ அவரை தெரிவித்து வேறே... இங்கையா?

ஒருவொருத்தி புருஷனைப் பார்க்கிற பார்வைகளே மனம் அப்படியே பொருள்கேள்வனவிலே வந்திருக்கிறது... எனக்கு மட்டுமே அப்படி நான் நான் ஏன் நேரமாட்டேயென்று? திரைகம், பரமாத்மாவோட சம்பந்தமாகத் கூடவும் உயிரும் உருவிக் கண்கள் அவர் மேலே நான் வேறென்று சொல்லக் கண்டிருக்க நான்... எனக்கு மட்டுமே எத்தனை...

ஒருவேளை நான் தீவிரம் புத்தகங்கள்... பிடிக்காததில் பத்திரை என்னென்று உயிரைக் கரம்புக்கு மீதி வளர்க்கிறது. இதுக்குக் காரணமாக இருக்கலாமோ? கல்யாணத்துக்கு முன்னால் வளர்க்கும் காதல் வயப்பதன் காலப்பகுதி கிடைக்கவேயில்லை! ... சரி... நம்ம நாட்டிலே உள்ள பெண்களிடையே பெண்களைப் போலக் கல்யாணத்துக்கு அப்பதிக் கணவனைக் காதலிக்கத்தானே ஆகலாமே மனசைச் சமாதானப்படுத்தினோம்! அதுகூட எவ்வளவு கஷ்டம்னு இப்போது தெரிகிறது? ஏன் கல்யாணத்தின்னாலே வந்திருக்க என் கிரகண்டில் கூட 'உன்' அழகுக்கும், உயரத்துக்கும் துணைத்துக்கும் பொருத்தமானவராய்க் கிடைக்கிறோமோ? பூமாத்மாவோடு இப்பக்கூட என் காதலே ஒவ்வொன்றாக இருக்கலாம், என்னுடைய அவர் மனசுக்குப் பொருத்தமானவராய் இருக்க முடியுமோ?

அம்மா உன்னை விடுத்து கப்பிட்டு... "இப்போ பாரு பூமா! உன்னைக் கொண்டு வந்து விட்டே சொல்லி மாட்டின கிட்டே விடுந்து அப்பாவுக்கு இன்னிக்கு வெட்டி வந்திருக்கு. நாளைக்கு நம்ம நாளைக்கு. இன்னப்பறமா?"

மெய்யாக, துக்கம் எதைமேல் காட்டாமே தலைவலிக்கிறேன். அக்காவுக்குப் பத்திரை வரது.

"எப்படி மன்னுக்கட்டி காட்டம் திக்கை பாரும்மா! ஒன்று அவர் கிட்டே போது

ரத்தோஷத்தைக் காட்டினும்... இப்போது தம்பன் கிட்டும் புறப்பட வேண்டியிருக்கேன் என்று வந்ததற்காவது படனும்! இப்படி நாம் மாதி..."

அம்மா இடைமறிக்கிறேன். "அவ துணைத் தம்பன்குத் தெரிஞ்சுதான் வேலை! பூமா தீயோல் சாமான்கள் வேண்டிய தயாராய் இருந்து வக்கோ! நான் போய் பாக்காரக் கிட்ட. கொஞ்சம் அதிகப்படி பாய் கெட்டு வாக்வித் திரட்டுப்பாய் கொடுத்தேன். அவருக்கு எடுத்துண்டு போ!"

இப்போதுமே டிரைவ் வந்து திக்கை துக்குண்டே பெட்டி பெட்டியாய்த் தேடிண்டு அவர் ஓடி வரார்! அந்தக் காட்டிலேயே பளீர்த்து மனம் சிவிர்த்துப் போனது. இந்த மாதிரி அவரைப் பார்க்கலாம், போதுமே என்று கெட்ட மனம் துடிக்காதாண்டு எக் காய்க்குட இருக்கு!

கிட்டேயே கொண்டு வந்து கிட்டப்பறம், கொஞ்ச நாழியே அப்பா இளம்பிப் போயிடார்.

"பூமா! தீ இவ்வளவு இந்த கிட்டே கொஞ்ச நாழியே போயிருக்கு. எனக்கு ஆசையே மீருந்து கிட்டக்கு வரவே பிடிக்காது!"

இன்னும்... இன்னும் இவர் பேசினோடு போனார். நல்லகேடிக... நடுவிலே நான் போ இடைமேல் கிட்டா! அப்படி கிட்டா 'கொண்டு வரே அப்பதிகே'ந்தி யோசனை யின் மூழ்கிவிடுக்கேன். நான் இவ்வளவு போது அவர் எங்கே போனார்... எப்படி காய்க்கட்டாங்கூட 'கல்யாணமேயல்லா'க் கேக்கத் தெரிவோ தெரிவிலுக்கிதைவிட நோக்கிக்கிறது சொல்லப் பொருத்தமாக இருக்கும்.



"சொண்டு நான் காய்க்கக் கூட வந்தே பூமா...! அதேதாத்து மாயிதான் பாடி காய்க்கிவக்கக் கருகிப்போட்டுக்கொடுத்தா."

"அப்படியா" என்று காய்தொறுக்கிறேன். இவருக்கு 'டைப்பாயிட்' வந்த கூடம்பு! கூடம்பாயிட் சமர்த்தியே நான் தான் தனி உலகாய் இவர் பக்கத்திலே இருந்து, இவருக்கு வேண்டியதை வேண்டாம் கவனிச்சக் கன் குழிச்சப் பார்த்தினோடேன். அதுகூட ஒரு தான் வேண்டுகூடக் கவனிச்சு மாநில தான். அப்பா, வேளாண் மனைவிலே நனைச்சு கெட்டு வந்தாங்கூட அம்மா பதறிய போய்க் காய்க்கு இண்டாவே அகலையைத் துவட்டி விட்டு. இன்னும் தான் அப்பா கருதலா இருக்கலாம் சாதலாய்ப் போலானே... அந்த மாதிரியோ... இப்போது அத்திம்பெருக்கு மஞ்சள் காமாலை வந்தப்ப திருப்பதிக்கு நோத்துண்டு வேண்டுமே நனைவெத்தர வரைக்கும் ஒருமேன் உலகாய்க் இருக்கானே

அக்கா, அந்த மாநிலியோ ஒருநெஞ்சு போறது
காத எடுபாடோ இங்க! எத்த பரணு உலர்
கஷ்டப்பட்டாலும் மனை இரங்காதா?
அந்த மாநிலிதான் இவர் ஜூரத்திலே திடக்
கும்போதும் எனக்குத் தோணித்தே தவிர...
என்னுடைய சொந்தம், எனக்குரிய உரிமை
இப்படித் திடப்பாக் கிடக்கென்னு பணக்
கிடத்து அடிச்சக்கலையோ?

"சனக்க அப்பே நங்குப் பொருது
போயிருக்குமே பூமா?"

புக்கிரிப்போடு இரட்டுப்பாலை எடுத்து
தட்டினான்.

நவில வேகோ... ஆரம்பத்திலேயிருந்தே
நான் இப்படித்தான். நான் வார்த்தை
பெரிசு ஒரு வார்த்தையிலே பதில் சொல்ற
'டைப்' பண்ணு அவர் பூரிகண்டிருந்தார்.
இப்போன்று தொட்டத்துக்கெல்லாம் ருத்தம்
கண்ணுமடிக்கிறவனுக்கு என் உப் பர
ருக்குத்தமை மகா தப்பாண்டு படு.

ஆற்றும் எத்தனை நாளைக்குத்தான் இந்த
அமருசுப் போக்கை அவராலே பொறுத்
துக்க முடியும்? வெறும் சவரிலே எத்தனை
தடவைதான் முட்டி மோதறது? சீழல்
புத்தத்தை எவ்வளவு நேரத்துக்கு மேலே
தூங்கு தொடர முடியும்?

சீடே மத்த கதையிலே கடனுக்கு நகர்த்
தண்டிருந்தாலும் இதுக்கெல்லாம் நீதான்னடி
காரணம்னு ருத்தம் காட்டற மாநிலி ஒரு
வார்த்தை, ஒரு பாரினை... மறுகம்...
எதுவுமே இங்க! இந்த மெளனமே எவ்வளவு
சித்திரவதை பண்ணி ஆயுள் தண்டனைக்கு
ஆளாக்குகிறது.



ஒரு நாள்... ஒரே ஒரு நாள் எங்கைக் கேக்கலாம். அதுகூட ஆத்திரத்தோட சந்தேகப்பட்டுண்டோ, குத்தம் உண்டாயிடுகிற தொனியோவோ இவ்வாறும், வேறுப் போட சாயங்கூட இவ்வாறு திரும்பினே இதை இவ்விடம் கேக்க வேண்டி வந்திருந்தேய்கிற உச்சத்தோட, தயக்கத்தோட... கோஷ்கிண்டிருக்கிற குழந்தையை எதிர்ப்பம் பன்ன குரலிலே மென்மக் கேக்கிறார்.

"பூமா...! நாள் கேக்கிறதென்னு தப்பா திணக்காதே. நாள் உன் மேலே சத்தெதெய் படறதாகவும் இதை எடுத்துக்காதே... தெரிஞ்சோ தெரியாமலோ உன் வாழ்க்கையையும் பாழடிக்கட்டோமோய்கிற வகுத்தத்திலேதான் கேட்கிறேன். நீ வேற யாரை யாவது உய்யாணம் பண்ணிக்கொண்டு ஆளப்பட்டுண்டிருக்கிறாயா?"

எழுந்தோடித்தான் என்னை, வார்த்தை, வார்த்தையர் அவர் உச்சத்தோ பாரன். என்னைத்தெய் ஒங்கி அனாதையர் சாட்டையாலே அடி வாங்கியிருப்பாது துடிதுடிக்கப் போகிறேன். ஆறாம்... என்னைப் பார்த்து இப்படி ஒரு கேக்கையை எப்படிச் கேட்கப் போகின்றோ கொல்ல என்னை என்னை அருகதை இருக்கு? உயிர்த் துடிப்பான் ஒருத்தருடைய... வாழ்க்கையின் நினைவாகிட்டு, உய்யாணமான அருகதையின் தருணங்களைக் கூட என்னை உதராகத் துறையினாலே ஒண்ணுமில்லாமல் ஆக்கின என்னை இவ்வாறான திரித்துக் கேட்க என்ன யோக்கியதை இருக்கு? இந்த இடத்திலே வேறே ஒரு ஆள் இருக்கிறதோ, இங்கே நடக்கிறதே வேறேயானது இருக்கும? மன்னி இருக்கப் தான் முடியாமை "நோ! நோ" என்று சத்தெறன்.

ஓர் இளம்பாண வைத்தியம்!

உங்கள் குழந்தை விசையாடும் போது, கீழே விழுந்து, அடிபட்டு ரத்தம் கொட்டும்தோது என்ன செய்யவது என்று திய தடுமாறி நிற்றிறீர்களா?... ஒடுங்குக் கையால் அனாதக்கு, சர்க்கரை உப்பா வைத் திறந்து ஒரு பிடி எடுத்து வந்து குடிபடுவென ரத்தம் வரும் இடத்தில் ஞாலங்கள். இரண்டு மூன்று நிமிடத்தில் இரத்தம் வருவது நின்று விடும்.

பெரிய அரிவாள் வெட்டுக் காயங்கள் கூட இம்முறையினால் ரத்தம் கொட்டுவது நின்று இருக்கிறது!

ரமாமணி பார்த்தசாரதி

புடவைக்கு பீரால்ஸ் எதெய் தற்கு முன்பு வாங்கி வைத்துள்ள பீரால்ஸ் நனைத்து உலர்த்திய பின் எதெய் வேண்டும். அப் போதுதான் புடவைவை நனைத்த பிறகு பீரால்ஸ் கருக்கம் ஏற்படாமல் இருக்கும். -ஜெயா

"காசி பூமா! இந்தனை நாள் பழகி உன்னை நாள் புரிந்துகொடப்பறமும் உன்னைப் பார்த்து அத்தம் கேக்கையை நாள் கேட்டிருக்கக் கூடாதுதான். ஆனால்... உன்பெரு அங்கையையை என்னுதாய்க்கிக் முடிவதோ உங்களைப் பெண் பார்த்த நாள் வந்தபோது உன்விட்டு இருந்த 'கிளை' என்விட்டு நீ வந்தப்பறம் அடிபோட போயிருத்து. என்னைகு கோத்து வாழற வாழ்க்கையிலே ரணியை காட்டாம ஒப்புக்கு நீ வாழ்த்தினீர் இருக்கிறதா ஒரு பீரால்ஸ் உன்பெரு சந்தோஷம், நம்மதி எல்லாத்தையும்தான் ஒரே தானில் குராமா உன்விட்டு இருத்து பிடுங்கிவிட்டுட்ட மாநிர் இருக்கு! இ பீரால் எக்ஸ்டீம்மி கொட்டி... உன்பெரு போக்குக்கு நாள் எத்த கண்ணெய்யாவது காணாமா பிறுத்தா கொண்டு. து விக்கெரெக் கைசெக்கிப்."

என் மனகப்போங்கி வரையது. இப்படியும் வாதலிலே இருமோ இப்படிப்பட்ட ஒரு மனவிட்டு அனா காட்டற கரிசனையினால் ஏற்பட்ட நன்றி உணர்வாலெகண்ணெய்யும் திரும்பி துடிக்க துடிக்க. அவர் காணியை விழுத்து அழறினார். அவர்... என்னைத் துடிக்கி வெடுக்கிறார். என் உங்களைத் துடிக்க விட்டு. மென்மக் தொனியை சாய்ச்செண்டு காத்திருப்பேன் முறைய முறையுக்கிறார்.

"அடுத்த தன்மத்தினையாவது மனக்கூழ்ப் புடிச்செய்யப் பண்ணினீர்நீ தூய்ப்பியா இருக்கணும் பூமா."

நான் மனக்கூழை அரத்தனாய்ப் புலம் பறது அருக்குக் கேக்கிறேன்!

"மாட்டென்... மாட்டெய்யாட்டென்... என் ஞாலமோ அடுத்த பிறவி... அதுக்கு அடுத்த பிறவி எதுவானதும் நீயேதான் எதைக்கு புறமுனைய வரணும். நாள் உன் மனக்கு எத்தவனாய்... உன் மேலே நெஞ்சு நிறையக் காத்தையும் என் நெறைய ஆணையையும் தேக்கி வச்சிருக்கிற அன்பு மனைவியாய் வாங்குகணும்! இந்த சன்மத்திலே நீ இரத்ததை வெள்ளாய் உனக்கு வாரி கொடுக்கிற வள்ளலா... உனக்கு எற்படுத்தின தஷ்டங்களை வெள்ளாய் விட்டையும், மூதூய்மா நாள் அடுத்த பிறவியே சுடு செய்வணும். அதுக்காகவோது பழையாய் பிறக்கினும் புண்ணியா உன்னடி அலுக்காதிருக்க வரம் தரவேணும்...."

ரசிப்புகள் பல ஐதம்... ஆனால்...



எல்லோரும் ஒரே ஐதம் ரசிப்பது

நரசுஸ் காமி!

விவரங்கள் ஒரே காமி!

நரசுஸ்

'தெர்மலோ' காமி!



நரசுஸ்
காமி கம்ப்ளிமென்ட்
சேலம் 636 007.
கிளைகள்: தமிழ்நாடுமேல்.



ஸத்யஸ்

ஸஸ்திரா கணபத்ராஜன்

குழந்தைகளின்

ஜிப்பா

அளவுகள்

உயரம் 18"

மாநீர் கற்றாவு 24+4' 28" = 7"

கழுத்து - 2"

தோள்பட்டை - 3"

ஆங்குலம் - 12"

கை தளம் - 14"

அகலம் - 11"

துளைகோடுகள்

பெட்டை கோடுகள்

சிறுவர்க்கான ஜிப்பா

முற்று வயதுக் குழந்தைகளுக்கான ஜிப்பா அளவுகள் இங்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இதற்குக் கமாராக ஒன்றே காத் பீட்டர் அளவுள்ள மயி, ஸாங்கொத், மஸின் போன்ற மெல்லிய துணிகள் ஏற்றவை.

மேய்ப் பேட்டை வளையும் முறை

முதலில் ஜிப்பாவின் நீளம் (தாராளமாக விடவும்) மாநீர் சுத்தனவு, மற்ற அளவுகள் ஸ்கீயின் முழு நீளம். அகலம் ஆறியவற்றை தேவையாகிறப அளந்து குறித்துக்கொள்ளவும். பின்னர் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளவாறு பழைய செய்தித் தாளில் வரைந்துகொள்ளவும்.

அளவுகள்:

0 to 1 18" (உயரம்)

0 to 2 } 7" (1) மாநீர் பளவு

1 to 3 } 7" (1) மாநீர் பளவு

3 to 3' = 14" (ஜிப்பாவின் நீழ் பக்க ரேப்பிக்காக)

0 to 4 } 7" (1) மாநீர் பளவு

2 to 4' } 7" (1) மாநீர் பளவு

0 to 5 முதல் சுட்டத்தில் 3 பகுதி அளவு (முதல் பகுதி)

0 to 5' = 2" (கழுத்து)

0 to 5' = 1" (நீள் கழுத்து)

5' to 7' = 3" (தோள்பட்டை அளவு)

7 to 8' = 1" (தோள்பட்டை இறக்கம்)

9 = 3வது சுட்டத்தில் மத்திய புள்ளி

எக:

0 to 1

2 to 3

0 to 2

1 to 3

1 to 1'

3 to 3'

0 to 5

2 to 8

பாக்கெட்:

0 to 1

2 to 3

0 to 2

1 to 3

1 to 1'

3 to 3'

18" (முழு நீளம்)

11" (கை அகலம்)

1" (கை ரேப்பிக்காக)

8"

8" (பாக்கெட் உயரம்)

8" பாக்கெட் அகலம்

1"

வரையும முறை:

ஒரு பணியை செய்தித் தாளில் படத்தில் கண்டவாறு தேவையான உயரத்தை (28'') குறித்துக் கொள்ளவும். மார்க் செய்து கற்றை வுடன் ஹாஸ்க்காக 4'' சேர்த்துக் கொள்ளவும். (34-4=28'') || முதல் 3, 4 முதல் 6 ஆகிய மார்க்வுகளை 4 சம கட்டங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். பின் கழுத்து (0 to 6) 1'' இறக்கத்தில் புள்ளி வைத்து 5யும் 6யும் இணைத்து உருவாகவும். பின்னர் முதல் கட்டத்தில் 3 பாகத்திலுள்ள முதல் பாகத்தையும் (8) 5யும் இணைத்து முன் கழுத்து வரையவும். 5 முதல் 7ஐ, 3'' அளத்து மார்க் செய்து கொண்டு 1'' இறக்கம் அமைத்து (7 to 8) தோள்பட்டை சரிவு வரையவும். 2வது கட்டத்தின் மத்திய புள்ளியான 9 உடன் 8ஐ வளைவாக இணைத்து ஆம் ஹோஸ் படத்தில் உள்ளது போன்று வரையவும்.

கை: கை உயரத்தை அளத்து குறித்துக் கொள்ளவும். (1 to 1, 2 to 3) ஆம் ஹோஸிலிருந்து (12'') 1''ஐக் கழித்துவிட்டால் கிடைப்பதுகைவின் அகலமாகும். (0 to 2, 1 to 3)

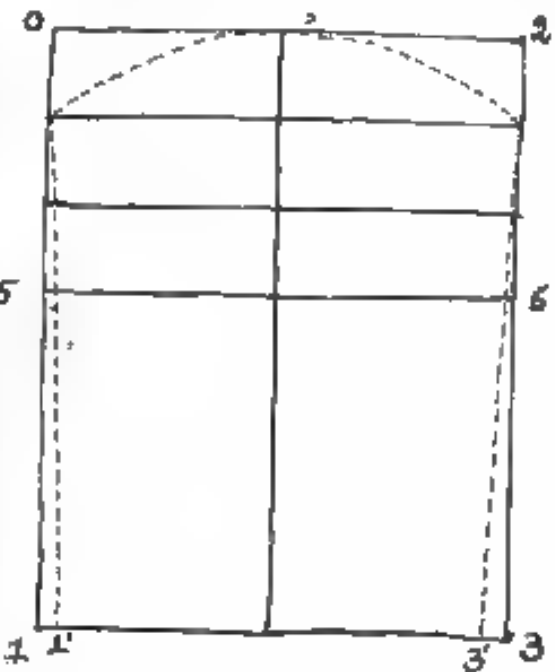
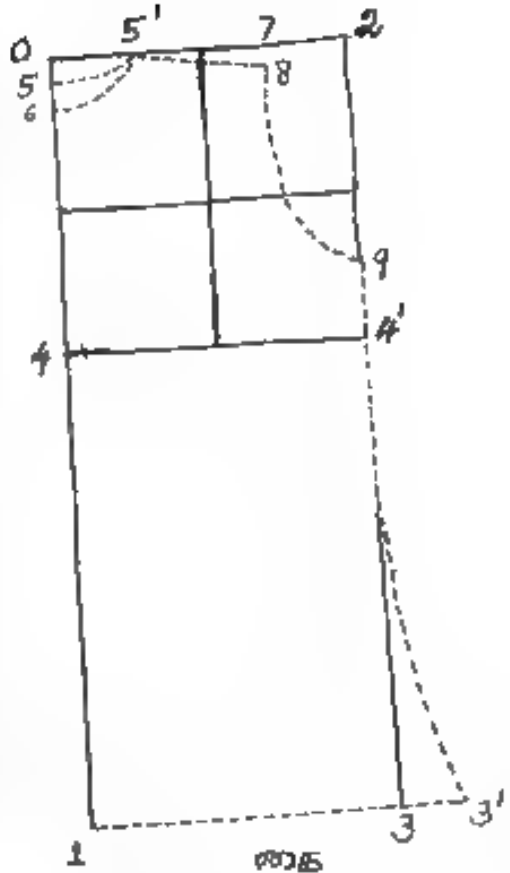
பின்னர் உயரத்திலிருந்து 8'' (நெவையான அளவுப்படி) மார்க் செய்து (0 to 5 2 to 8) அதை 3 சம பாகங்களாகப் பிரிக்கவும். பின்னர் படத்தில் உள்ளது போன்று முதல் கட்டத்தில் மேற்புறம் கை ரேப் (Shoulder) வரையவும். பாட்டம் பகுதியில் ரேப்புகளாக (1 to 1' 3 to 3') இரு புறமும் 1'' மார்க் செய்து முதல் கட்டத்திலிருந்து 1'' புள்ளி வரை சாய்வாக வரையவும்.

பாக்கெட்: நெவையான தீள், அகலங்களைக் குறித்துக் காண்டு படத்தில் உள்ளது போன்று வரைந்து கொள்ளவும்.

மேற்கண்டவாறு மா திரிகளை வரைந்தபின் ஒரு சிறு கத்தரியால்..... என்ற கோடிட்ட இடங்கள் வழியாகத் தனித் தனியே வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். பாக்கெட் வெட்டும் பொழுது மட்டும் 3 ஆக மடித்து 2வது படத்தில் உள்ளது போன்று வரைந்து வெட்டிக்கொள்ளவும்.

துணியில் வெட்டும் முறை

துணியைப் தேவையான அகலத்துக்குக் குறுக்காக 3 ஆக மடிக்கவும். தேவையான உயரத்தைக் குறித்துக் கொண்டு மீண்டும் நீளவாக்கில் 2ஆக மடிக்கவும். எவ்வா இடமும் னைப்பதற்கு 1'' இடம் விட்டு துணியை அமைத்துக் குண்டுவெயால் பேப்பர் 'மாதிரி' துணியை விட்டு விவகாதவாறு பின்பெய்து பென்செயால் வரைந்து வெட்டிக்கொள்ளவும் பின்புறம் வரைந்து வெட்டிய பின்னர் அமாத தனியே எடுத்துவிட்டு முன்புறக் கழுத்து வரைந்து வெட்டிக் கொள்ளவும். முன்புறம் தேவையான நீளத்துக்கு ஒரள அமைத்துக் கொள்ளவும். கை வெட்டும்பொழுது எவ்வா இடமும் 1'' னைப்பதற்கு விட்டு 2 கைகள் வெட்டிக் கொள்ளவும். பாக்கெட்டையும் 2 வெட்டிக் கொள்ளவும்.



சைக்கிள் முறை:

ஒவ்வொருவருக்கும் நிதி அபிமான தீர்மானம், 2" அகலமும் உடைய துணிவை வயப்பதும் கெட்ட பக்கம் 1"ல் மைத்து. தயை பக்கம் நிரப்பி முன் மைத்த மைவர் தெரிவாமல் நயை பக்கம் பிளின் மைவர் போடவும். மைவரை 2 பக்கமும் போடவும்.

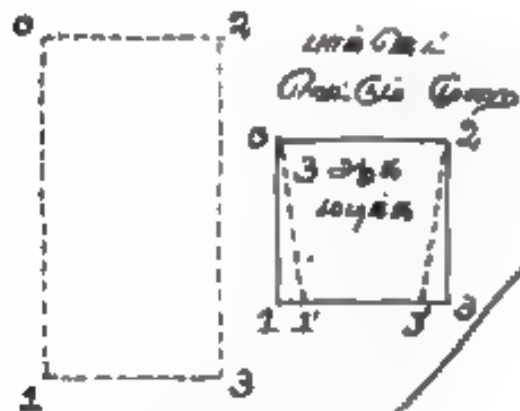
இடதுபுறம் 1 1/2" பட்டையை தயை பக்கம் மைத்து கெட்ட பக்கம் நிரப்பி 1/2" மடித்து மைக்கவும். பின்னர் 1 1/2", 3" பட்டைகளை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக பொருத்தி மைத்து 2" பட்டையைச் சீர்ப்பதும் பிறகு தெரிவா வய்வை 1" மடித்து சதுரமாக மைவர் போடவும். தோள் பட்டைகளை மைத்துக் கொள்ளவும். (French seam) இடுப் பின் பக்கவாட்டுப் பகுதிகளை இணைப்பதற்கு முன்னர் உயரத்தில் பாதி அளவை குறித்துக் கொண்டு அதிலிருந்து மேலும் கீழும் சம அளவில் பாக்கெட்டின் வயைப் பகுதியை 1 1/2" மடித்து (முன்புறம். பின்புறம்) மைத்துக் கொள்ளவும். இந்த ஒவ்வொருவருக்கும் 4" இருக்கலாம். ஸ்ரீப்பாவின் பாட்டத்தில் இருக்கும் 3" அளவுக்கு முன்புறம், பின்புற பகுதிகளை 3" தனித் தனிவாக மடித்துக் மைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் மறித இடுப்புப் பகுதிகளை இணைத்துக் மைத்துக் கொள்ளவும். கைபின் சீர்ப்புறம் 1 1/2" மடித்து மைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் இரு கைகளையும் தனித் தனியே இணைத்து மைத்துக் கொண்டு பின்னர் ஆம்நெறாதுக்கு

அருகே மைவைக் கொண்டு வந்து பாடியின் தயை பக்கமும் கையின் தயை பக்கமும் பொருத்துமாறு வைத்து ஒட்டுத் தைவல் மைக்கவும். மிகிறதும் மைத்த பின்னர் ஒட்டுத் தைவலைப் பிளித்து கிடவும். அழுத்து மைப்பதற்கு 4" அகலமுள்ள நீண்ட துணியைப் பொருத்துக் கொள்வோம். துணியை முதுவில் கெட்ட பக்கம் 1 1/2" அளவில் மைத்து, சரி பாதிவாக நிரப்பி 3" மடித்து தயை பக்கம் முன் மைத்த மைவர் மீதாகவே மைக்கவும். நெக் பாண்டின் உட்புறம் கடிவாமல் துணி வைக் கொடுத்து மைத்தால் நெக் பாண்ட் (Neck Band) உறுதியாக நிற்கும். இதிலும் பட்டைவாக இருப்புறம் மைவார் போடவும்.

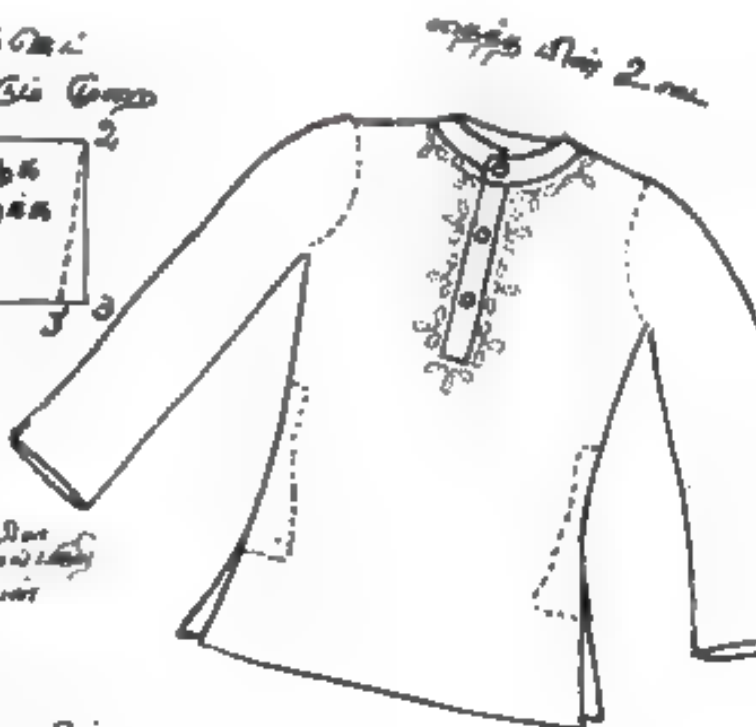
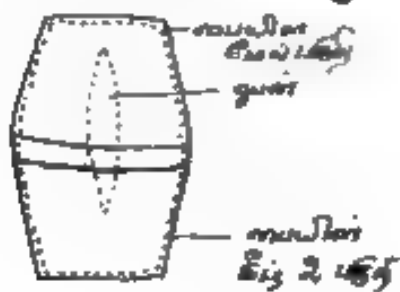
ஸ்ரீப்பாவின் சீர்ப்புறம் 1 1/2" மடிப்பு மைக்கவும். ஒவ்வொருவரும் கடித்தையும் கறி 1" வேட்டை மைப்பதால் 1" செவ்வாய் பார்த்த நன்றாக இருக்கும்.

பாக்கெட் மைத்தல்: 3 அக மடித்து வேட்டைப் பாக்கெட் 2 பாகம் சீர்ப்புற மைவும் ஒரு பாகம் பிழைப்புறமாகவும் இருக்கு மாறு வைத்துக் கொள்ளவும். சீர்ப்புற முள்ள 2 பாகத்தையும் அதன் மேல் மடிப் பையும் மைத்துக் கொள்ளவும். (பாக்கெட் பார்த்த) பின்னர் மைவின் ஒவ்வொரு பகுதி யானது மைக்கின் அகலமுமாறு பார்த்து வைத்து மைத்து முடிக்கவும். இந்த ஸ்ரீப்பாவும், முன் பாட்டில் கறப்பட்டு மைத்தாமையும் முற்றமடைகளுக்கு அணிவித் தாக பார்த்த ரோம்ப அழகாக இருக்கும்.

பாக்கெட்



சைக்கிள் முறை



கவிதை பாடும் கண்களுக்கு...



ஜெடெக்ஸ்

மிழிகள் மோழிபேர ஜெடெக்ஸ்

பெண்ணை பளிச்சிட, இளமை எழில்
கொஞ்சிட, வளரினதயர் வதனம்
கவச்சி மிளிர்ந்து கண்கள்
கனிநடாபுரிய ஜெடெக்ஸ் கண்ணை
சாஸ்திரிய முறையில் தயாராகும்
ஜெடெக்ஸ் ஸம் கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது
எளவியத நீங்கும் விளைவில்காது

ஜெடெக்ஸ் 40 ஆண்டுகளாக
உங்கள் கம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

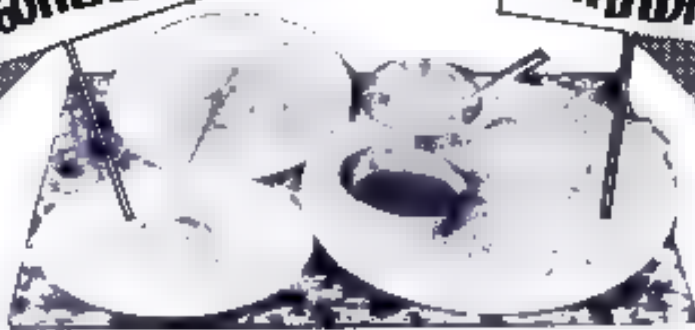


அரசிந்த லாபரடீஸ் சென்ட்ரல் 600033

Illustration: A.C. 1283 Text

இனிப்பா!

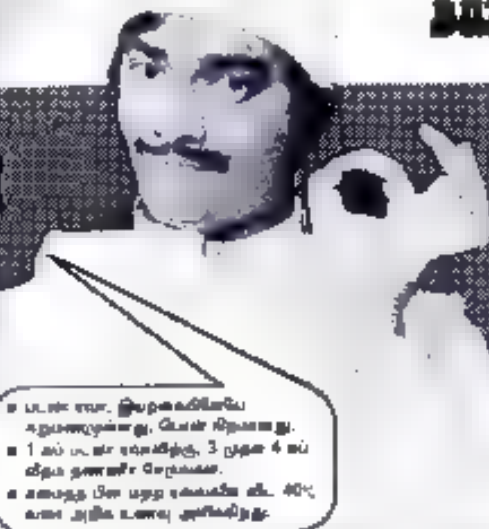
காரமா!



வீட்மிற்கும் ஹோட்டலுக்கும் ஏற்ற தரமான ரவா

பட்லர் ரவா

உப்புமா, பொங்கல், கேசரி, புட்டு,
பாயாசம், இட்லி, திச்சடி, பிரியாணி
பேரன்ற பலகாரங்களை கவையாக
எமைத்திட—பட்லர் ரவா.



- பட்லர் ரவா, இயற்கையிலேயே உறுமையுடையது. பெயர் நினைவது.
- 1 கப் பட்லர் ரவாவிற்கு, 3 முதல் 4 கப் விதம் தண்ணீர் தேவை.
- கடைத்த பீன் மூலம் கவையின் வி. 40% வரை அதிக உணவு அளிப்பிடுத.

செனத் இந்தியா கார்ப்பொரேஷன் (ஏவென்ஸ்) லீட்., சென்னை, கோமடிபுத்தூர், உயரை நிருச்சிராய்பள்ளி, செனத்திரையரது, விஜயகாடா, மிகாபெட்டிலம், பெங்களூர், மங்களூர், எர்ணாகுளம் ஆகிய நகரங்களுக்கு விநியோகஸ்தர்கள்.

டாக்டர் டி. எஸ். சூப்பர் டாக்டர்

சூபக்தா கிரா?

புதிய பகுதி ஆரம்பம்

டாக்டர் காரிமல் ஹுன்

பொதுவாகக் குழந்தைகளுக்கு ஜூரம், பேதி, காயம்போவதென்றவற்றிற்குத்தான் பலப் படுவோமே தவிர, தொண்டை, மூக்கு, காது ஆகிய உறுப்புகளைப் பற்றிப் பயப் படுவதில்லை. அதில் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் ஒழிய என்னடி என்போஷனின் மூக்குத்தைக் கூடப் பார்க்க மாட்டோம்.

ஆனால் மற்ற அவலவங்களைப் போலவே ENT (Ear, nose, Throat) எனப்படும் காது, மூக்கு, தொண்டையும் மிக முக்கியமான உறுப்புகளே. இந்த இதழில் அவற்றைப் பற்றிப் பொதுவாகச் சில குறிப்புகளைப் பாசிப்போம்.

தொண்டை:

ஒரு குழந்தைக்கு அடிக்கடி தொண்டை கட்டிக் கொண்டு அதனால் பாதிக்கப்பட்டு பள்ளிக்குப் போக முடியாமல் போகும், ஏதாவது ஒரு குழந்தை மருத்துவரை அனுப்பினால் முதலில் மருத்துகன் தருவார். இக் குழந்தை அடிக்கடி வர ஆரம்பித்தால் என்ன கோளாறு என்று ஆராய்வார். கண்டிசனில் குழந்தைக்கு 'டாக்ஸிஸ்' வளர்த்திருக்கிறது. ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும்' என்பார்.

'ஜூனியோ, சின்னக் குழந்தைக்கு ஆபரேஷனா, கூடவே கூடாது. இப்போது அங்கங்கே எவ்வளவோ மருத்துவ முன்னேற்றம் எல்லாம் வந்தாச்சு. மருத்துகோடுத்தே கரைந்து விடலாம். போன வாரம் ஒரு அமெரிக்க ஜூனியல் படித்தேன். டாக்ஸிஸ் ஆபரேஷன் எவ்வளவு டேஞ்ஜர் என எழுதியிருந்தார்கள்.'

என்று அடித்துக் கூறி நிமித்தி விருவார். ருஷ்காரார் ஒருத்தர். இந்த இடத்தில் கான் நாம் ஒன்றை யோசிக்க வேண்டும்.

உதற்கெடுத்தாலும் அமெரிக்க மருத்துவ முறையை நம்முடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது மிகத் தவறு. அவர்களுடைய சீதோஷனை நிய வேறு. பிரச்சனைகள் வேறு.

அமெரிக்காவில் கடுவற்ற பெண்கள் சிகரெட் பிடிப்பதால் எவ்வளவு குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பது ஆராயப்படுகிறது. தம்முடைய தாய்மாமர்கள் போதிய கண்டிச்சத்து இல்லாமல் குழந்தை பாதிக்கப்படுகிறது என்கிறார்கள். நமது மருத்துவர்கள், அவர்களுடைய பிரச்சனை வேறு; தம்முடைய பிரச்சனைகள் வேறு.

எனவே டாக்ஸிஸ் என்று தெரிந்தவுடன் தக்க மருத்துவரை அனுமி உடனடியாக ஆபரேஷன் செய்து விடுவது என்பதற்கு மாற்ற அபிப்பிராயமே கிடையாது. இல்லாவிட்டால் பின்னர் பல பிரச்சனைகள் எழுகின்றன. இந்தியன் மெடிகல் கவுன்சில் எடுத்திருக்க கண்க்கெடுப்பு ஒன்றைப் பார்ப்போம்:

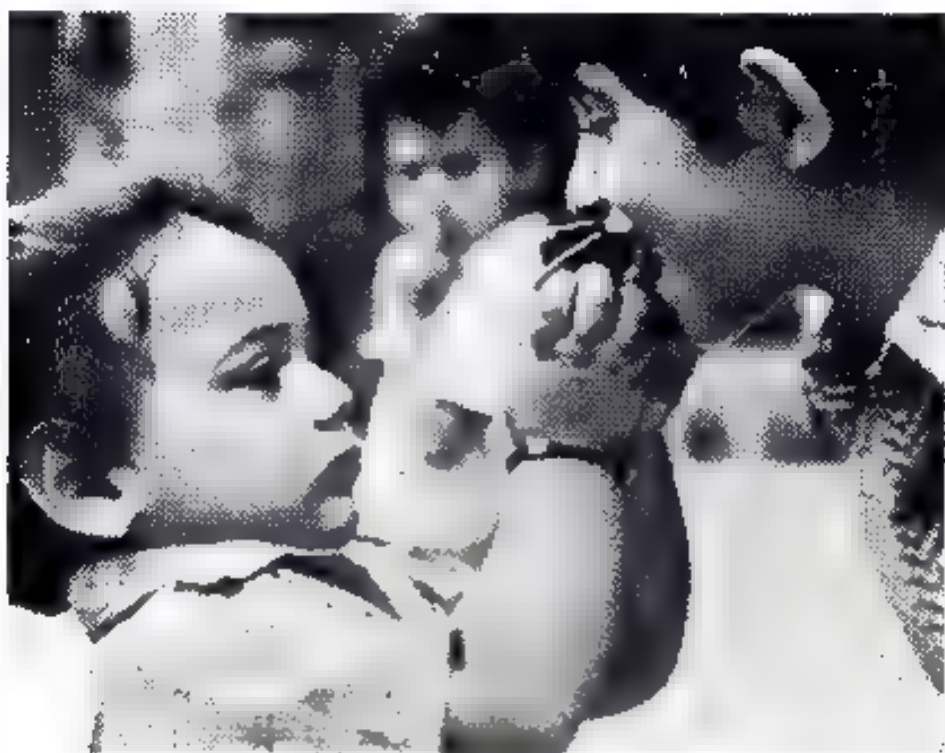
இந்தியாவில் பத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு பள்ளியில் சொல்லப்படும் பாடங்கள் சரிவாகக் காதில் விழுவதில்லை. என்கிறது. அவர் அங்குக்குக் காது மத்தம். இத்தக் குழந்தைகளின் காது மந்தத்துக்கு என்ன காரணம்? என்று ஆராய்ந்தால் அவர்களில் தொண்டை தடித்திருக்கிறது. பிடுக்கு இந்த டாக்ஸிஸ் இடுக்கிறது. எதிரானமாகச் செய்து விடக் கூடிய இந்த ஆபரேஷன் செய்யப் படாமல் பிற்பாடு காது செவிடாகிப் போகவும் வழி செய்கிறது.

தவிரவும் பல்வேறு இருதய நோய்களுக்கும், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் கூட இது காரணமாகிறது.

டாக்ஸிஸ் என்று எப்படித் தெரியும்?

குழந்தை அடிக்கடி தொண்டை, காது வலிக்கிறது என்று கூறும். மாதா மாதம் ஏதாவது ஒரு உடம்பு வந்து கொண்டே இருக்கும். அடிவலியை வலிக்கிறது என்று கூறும். ஜூரமும் அடிக்கடி வரும்.

பிரிட்டானியா பால் பிஸ்கட்



வளரும் குழந்தைகளுக்கு
கவையான துணை

சத்தாமிசுந்த,
கவையான



மில்க் பிக்கிஸ்





உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலம் விண்ணையும் தாண்டியதாக இருக்க முடியும்

இன்று சிறகெடுத்துப் பறக்கும் உங்கள் குழந்தையும், குழந்தை நாளை விண்ணொளி வீசக்கொண்டிருக்கின்ற அல்லது மருத்துவராகவோ வாக்கடும்.

மொகுதமான ரோத்தில் சரியான கவனப்படுப அளித்து உங்கள் குழந்தை தன்னுடைய முழுத் திறமையையும் உணர் உதவியில் தான் அதன் எதிர்காலமே அடங்கியிருக்கிறது.

அதற்கு, மொகுதான திட்டமிடுவதும், சரியான முறையில் சேமிப்பதும் அவசியமாகிறது. படிக்கவோ, வாழ்க்கையைத் துவங்கவோ, தொழில் செய்வோ அல்லது நிறுவனத்திற்கோ தேவையான செலவுகளைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவியாக பலவீத ஆயுள் இன்ஷூரன்ஸ் பாலிசிகள் உள்ளன.

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் மிகவும் மொகுதமானது எடுத்துதிட்டம் என்பதை நினைவிட உங்கள் ஆயுள் இன்ஷூரன்ஸ் முகவரிடம் பேசுங்கள். இன்றே நடவடிக்கை எடுங்கள்.



ஆயுள் இன்ஷூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷன் ஆப் இந்தியா

ஆயுள் இன்ஷூரன்ஸிற்கு இணையானது எதுவுமில்லை.

இதற்கு என்ன எசய்வது

தொகுப்பு

டி. சார். ரகுமன்

வி. உ. ராஜா - சென்னை

என்னுடைய கண்கள் அடிக்கடி கலங்கி வருகின்றன. கண்ணீருடன் காணப்படுகிறது. டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்தபோது கண்ணில் எந்தவிதமான கோளாறும் இல்லை. நார்மலாகத்தான் உள்ளது என்று. இதனால் மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

டாக்டரின் பதில்:

இது பெரும்பாலும் அவர்தியிலும் இருக்கும். தூசு அல்லதிரும் காரணமாக இருக்கலாம். எனின். இவ்விரண்டு போன்ற சூழல்களில் போடவும். கண்களைக் குளித்த நீரில் அடிக்கடி கழுவிக்கொண்டால் சரியாகிவிடும்.

வி. சிவராமன் - பம்பாய்-37

என் பெண் குழந்தைக்கு ஒன்றரை வயது. இன்னும் கட்டிட விரை வரையில் போட்டுச் சுப்பிலிகள் விரவில் வேப்பெண்ணெய்தடவுதல் போன்ற சில முயற்சிகள் செய்தும் பயனில்லை. இதற்கு ஒரு வழி கூறுங்கள்.

பதில்: நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம். இடைவேளை கூறைத்த வயதில் குழந்தைகள் இருந்தால் அந்த ஏக்கம் காரணமாகவும் இந்தப் பழக்கம் இருக்கும். கொஞ்ச நாளில் தானாகச் சரியாகி விடும். பற்கள் முயற்சியை வராமல் இருக்க, பற்களை மசாஜ் செய்வது விடுங்கள். குழந்தையை அன்பாக நடத்துங்கள். அது போதும்.

கண்களில் - புதுப்பட்டினம்

எனது மாமனாருக்கு இரண்டு மனைவிகள். எனது மாமியாருக்கு இரண்டு ஆண் இரண்டு பெண். எனது பெரிய மாமியாருக்கு ஒரே ஆண். சொத்துப் பிரிப்பதில் மொத்த சொத்துவும் இரண்டாக்கி எனது மாமி யார் பிள்ளைகளுக்குப் பாதியும் மறு பாத்

பெரிய மாமியாரில் ஒரே பிள்ளைக்கும். தர தரவேண்டும் என்கின்றனர். இது சரியா?

பதில்: சரியாகிய, வாரிசுதாரர்கள் மொத்தம் எத்தனை பேர் உள்ளனர். அது படித்துக் கணக்கிட்டுச் சமமாகப் பிரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். எனவே சம பங்கு உங்கன் கணவரை வந்தடைவும்.

மாசதி - சிட்டோடு

எனக்கு இரண்டு பிள்ளைகள். ஆனால் மிக நாட்களாகக் கட்டிடம் வேண்டியவர்கள் (சுறுகள் போன்ற தோற்றம்) தோன்றியுள்ளன. இது என்னால் ஏற்படுகிறது? இதைப் போக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்: இது சறுகளாகவும் இருக்கலாம். வேறா பெண்டை கூறத் தோன்று என்று கட்டிடம் வேண்டுகள். அதை இரண்டு நல்ல தலையில் தடவிக்கொண்டு காலைக் கண்ணில் படாமல் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

இரும்புச் சத்துக் குறைவானதும் இது போல ஏற்படுவதுண்டு. இரும்புச் சத்துடைய உணவு, மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு, டாக் சரியாகி விடும்.

வி. பத்மா - திருச்சி

என் வயது 35. சிறு வயது முதலே பதி சொத்தைவாய் அவதிப்படுகிறேன். மூன்று பற்களும் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. மற்ற பற்களையும் சொத்தைப் பரவுகிறது. சில பற்களில் அடிப் பருவியிலிருந்து காரை படித்து கருப்பாகி வருகிறது. எனக்கு ஏதாவது விமோசனை உள்ளதா?

பதில்: உங்களுக்கு வலது இரைத்தால் 'ஆர்த்தோ டான்ட்ரி'யிடம் (பக் அழகு படுத்தும் இடம்) செல்லலாம். அவர்கள் சரிசெய்து விடுவார்கள்.

இக்காலத்தில் நிறைந்த மூன்று மூன்று நாட்கள் நன்றி மனாதி செய்து பதவிச் சந்தர்ப்பத்தை கேண்டும். தானையில் குணமாகலாம்.

எம். லட்சுமிநாராயணன் - ஆத்தூர்

நான் பிறந்தது 27-8-1953ல். பிறப்புச் சான்றிதழும் உள்ளது. ஆனால் என் பள்ளிப் பதிலேடுகளில் எனது பிறந்த தேதி 14.3.52 எனத் தவறுதலாக உள்ளது. இதனால் நான் கமார் ஒன்றரை வருஷம் சர்க்கரை இழப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் உயர் பதவியும் பாதிக்கப்படுகிறது. சிறந்த தென்னாச் சசிப் படுத்த என்வ செய்ய வேண்டும்?

வழக்கறிஞர் பதில்:

உங்கள் ஸ்கீல் உள்ள நீதி மன்றத்தில் உங்களுடைய பிறப்புச் சான்றிதழையும், பள்ளிப் பதிலேட்டிலும் உள்ளதையும் தாக்கல் செய்து, தகுந்த ஆண்டு பதிலாகி உள்ளது என மனுச் செய்யவும். இரண்டையும் ஒப்பு நோக்கி, உங்களுக்கும் சர்க்கரித் பின் டீபாதி Age proof declaration துத் தருவார். இதை உங்களுடைய கட்டை அடிகாரியிடம் காண்பித்து, சம்பந்தப்பட்ட இடங்களில் வலமைத் திருத்திக் கொள்ளலாம்.

துவாராமி - பெங்களூர்-78

நான் மூன்று வருடங்களுக்கு முன் சென்னையில் உள்ள தனியார் கல்யாணக் கார்ப்பரேஸனில் ரூ. 3000 முதலீடு செய்தேன். மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வட்டி அனுப்புவதாக ஒப்பந்தம். ஆனால் முதல் ஒரு தவணைதான் தாமதமிக்காமல் வந்தது. அதன் பிறகு இரண்டு தவணைகள் குடித்த பின் பல முறை நினைவு படுத்தியும் திரிக் சென்று கேட்ட பின்புர்தான் அனுப்புவது வழக்கமாக உள்ளது. கடந்த ஒரு வருடமாக அதாவது நான்கு தவணை வட்டிப் பணம் அனுப்பவில்லை. எந்த முயற்சிகளும் பலனில்லை. இதற்குச் சட்டத்தின் மூலம் பரிகாரம் தேட முடியுமா?

பதில்: இருவருக்குமிடையே ஒப்பந்தம் பதிவாகி யிருப்பதால், அதை மீறுபவர்கள் ஒப்பந்தச் சட்டப்படி குற்றவாளியாகிறார்கள். எனவே நீங்கள் சென்னையில் உள்ள லீடி சிவில் கோர்ட்டில் மனு செய்து வழக்காடலாம். உங்களுக்கு வருவெண்டியல் பணம் எவ்வளவு என்பதைப் பொறுத்தே கோர்ட் சொவும். ஆகும்.

காமாட்சியக்கம் - இராமநாதபுரம்

குழந்தை இங்காத தம்பதியினர் ஒரு வயதில் பைலன்ஸ் பேச்சுவார்த்தை கேட்டு

வாங்கி வளர்த்து வருகின்றனர். திருப்பிப் படைப்பாத கணவன் மனைவியைச் சமா தானப்படுத்தி வேறு ஒரு பெண்ணை வாடகைக்கு அமர்த்தி ஒரு பெண் பெற்று அவை எடுத்துக் கொண்டு அந்தப் பெண்ணைப் பேரி அனுப்பி விடுகின்றனர். அந்தப் பைலனுக்கு உண்மையான பெற்றோர் இருக்கின்றனர். பெண் பெற்றுக் கொடுத்தவளும் இருக்கிறாள். இத்தகைய கோர்ட் மூலம் மேற்கண்ட உண்மைகள் திருப்திப்பெட்டால் வளர்க்கும் பெற்றோர்களுக்கும் அந்தப் பைலனுக்கும் உண்டான உறவு, உரிமை என்ன? (2) அந்தப் பெண் குழந்தைக்கு உண் உறவு உரிமை என்ன? பெண் பெற்றுக் கொடுத்தவளுக்குச் சட்ட உரிமை என்ன?

பதில்: இதுவரை சட்ட ரீதியாகவோ மதக் கோட்பாட்டிலும் அடிப்படையிலோவோ எந்தவழி செய்யாததால் அந்தக் குழந்தைகளின் மீது அவர்களுக்கு எந்த வித உரிமையும் இல்லை. தத்தெறாமை என்ற தோறமம் செய்து தத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். இக்கேஸில் Adoption deed பத்திரப்பத்தம் பதிவு செய்ய வேண்டும் இரண்டும் இக்கேஸில் வளர்க்கப்படுகளுக்கு எந்த வித உரிமையும் கிடையாது.

ராஜாமினி - சென்னை

என் கணவர் அறு வருடங்களுக்கு முன் இறந்து விட்டார். திருமணமான என் குடைய இரண்டு பெண்களும், மருமகன்களும் என்னை மிகவும் துன்புறுத்துகிறார்கள். தங்கள் மிகவும் நிரமற்படுத்தி கட்டிய விட்டியை எங்களுக்கு தப்பிக்க உரிமைவிலை எங்கிறார்கள். நான் என்ன செய்ய?

பதில்: உங்களுக்கு மகன்துள்ளாததாலும், கணவரும் இறந்து விட்டதாலும், உயிர் வாழ கணவரும் இருக்க இடமில்லை. கோருவதற்குப் பூரண உரிமை உண்டு. கணவரின் மூலமாக உங்களை நேர வேண்டிய எங்கும் இருக்கிறது. எனவே நீதி மன்றம் மூலமாக நீங்கள் உரிமையைக் கோரிப் பெறலாம்.

பொட்டா
பெண்ணிக்காயில்
ஷியம் மிதிவாக உள்ளது. இரத்தத்தில் உள்ள சுவப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது. அரிப்பு, கர்ப்பான் முதலிய நோய்களைப் போக்குகிறது. உடல் அழகு பெருகுகிறது. அடிக்கடி வெள்ளிக்காயை உணவில்கொள்வது நல்லது. எண். கிதுயா சினிவாசன்

சுண்டரன்

கீ. ஜானகிராமன்

அண்மையில் மறைந்த கீ. ஜானகிராமன் எழுத்தும் நுணுக்கமும், அழகும் கொண்ட எழுத்தாளர். அவருடைய மறைவு, அவருடைய குடும்பத்திற்கு ஒரு பெரிய இழப்பாக இருக்கிறது.

சேமமயம் முடிந்து விட்டது. குழந்தைகளுக்காக கணக்கு வைத்து இருக்கிற செலவுகளைக் கொடுத்தபின்னாலும் மொத்தம், பத்தாயிரம் ரூபாய்க்கு ஒரு பிடி முறித்துப் போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கணக்கு தானத்துக்கு கொட்டினார். இவர மலியதும் சந்திரன் முன்பே தயாராகி விட்டன.

“இது நறுக்கியாச்சா?” என்று சொல்வதைத் தாழ்வாரத்தில் எட்டிப் பார்த்தார். “ஆச்சா” என்று அரிவாள் மணமையும் இலகி கட்டையையும் உட்கார்த்தவாக்கிய அவரிடம் நீட்டிவிட்டு, சம்பிரதாய சாஸ்திர முறையிலும் துடைத்துக் கொண்டு செழுவனியில் விடந்த குழந்தையை மடியில் போட்டுக் கொண்டு எழுந்ததுவிடத் தொடர்வது.

மார்க்கம் விளையுங்கணக்குப் போய், வேர்வை, சேமமயம் அழுக்கு - எல்லாவற்றையும் நீராவிட்டுக் கழுவித் கொண்டார். விழுவினபயம் பட்டை பட்டையாக இட்டுக் கொண்டார். “சந்திரனாவத்தனம் சேய்தார், திருப்பிக் கூடத்துக்கு வந்து முற்றத்து ஓர்மாக உட்கார்த்து ஐயம் சேய்வத் தொடர்வது, கக்கிர தட்சத்திரம் வெள்ளியப் போட்டு வைத்திருந்தது. முற்றத்தில் கட்டி யிருந்த பச்சு என்று அவரை நக்கிக் கொடுப்பதற்காகத் தலையைத் தலையை நீட்டித்து, இழுத்துக் கட்டியிருந்ததால் முடியவில்லை. பசு முத்திர மணம் சிறு நெடி கவந்து விடுத்து. அதையும் அந்த ஒற்றைக் கக்கிரனையும் அந்தி வெளியில் அண்மையையும் பார்த்தபொழுது ஏதோ நிலியின் ஆசிரமத்தில் உட்கார்த்திருப்பது போலிருந்தது. மார்க்கத்துக்கு, உட்கோ மேல் துண்டில் கையை விட்டு, இடது கை விரலால் எண்ணிக் கொண்டே வாய்திறி ஐயம் பண்ணினார். கண்ணையும் அலம்பியபோது முடிக்க கொண்டார். ஒரு தடவை தொடர்ந்து ஒரு தியிலும் முடிய போது தடையில் செருப்புக் கழற்றும் ஒசை கேட்டது. மார்க்கம் கதவைத் திறந்தார். “வாங்கோ...” என்று.

“சாப்பாடு...” என்று இழுத்தது வந்த வரின் குரல்.

“தயாராயிருக்கே... இதோ!” என்று அவரையும் அவரமாக ஐயத்தை முடித்துக் கூடத்தில் பங்களைப் போட்டு இல போட்டார் மார்க்கம்.

வந்தனக்குத் தலப் பதி, சாப்பாட்டில் தெரிந்தது. ஸாடிக்கையிடுகி, எப்போழுதோ மாசத்துக்கு ஒன்றிரண்டு முறை வருவார், அந்தப் பக்கத்தால், சந்திரன் தெருவில் குடியிருக்கிறார், சந்திரன் உயர்தாப் பள்ளிக் கூடத்தில், சந்திரன் வாதியாருக்கு உதவி செய்கிற வெளிய, பார்த்தால் “பாவம்” என்று இரக்கப்பட வேண்டும் போல் இருக்கும், அப்படி ஒரு தயைவாய்ப்பு ஏற்படுவதோற்றம். கட்டை கட்டையாக உடல், சந்திரன் உருண்டையாகப் பூசினதப்போதுக்கும், சந்திரன் உடல், வழுக்கை, பின் உச்சியில் பூசின உடல் மாநிலி சண்டியி ஐத்தார் தரை மலிச்சா. சண்டியிக்கு ஒரு வெள்ளிய் பீரேய். நுக்குக் கண்ணாடி, வலது கண் மட்டும் அந்தக் கண்ணாடி வழியாகப் பெரிதாகத் தெரியும், எப்போதும் ஒரு மோட்டர் அவரைக் கை கைக்கிட்டு, தடக்கிறபோது கூட குழந்தைகடக்கியவாநிலி இருக்கும். மேலே பார்த்துக் கொண்டு அடிப் பீரத்தினால் சேய்வது மாநிலி வான தடை, பள்ளிக் கூடத்து விஞ்ஞான வகுப்பு தெருவை ஒட்டியது, அந்நிலி ஒன்று வோரமாக உட்கார்த்து தெருவை லூனப் பார்ப்பவராகப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார், மார்க்கத்துக்கு அவரைப் பார்த்தும்போதெல்லாம் சாரவையில்லாமல் ஒரு தலவு கரக்கும்.

அகனால்தான் இரண்டு மாசத்துக்கோ ஒரு மாசத்துக்கோ ஒரு முறை சாப்பிட வரும்போது, ஏதோ திடபரதிரோ, உள் நோக்கித் திணுக்கும் அவதாரதிரோ வந்து விட்டாற்போய் சற்று பய பத்தியோடு சாதம் பொருவார், பொதுவாகத் தெரு போடு போலிருந்தனக்குத் மார்க்கம் சாதம் போடும் ஒசையைக் கேட்டால் இடையில் குற்றம் குற்றமாகச் சாதத்தைச் சரித்துக் கொட்டுகிற மாநிலி கேட்கும், உள்வெ வந்து பார்த்தால் ஒழியச் சேதி புரியாது. மார்க்கம் சலம் பூமிய பித்தன முறத்தில் சாதத்தைக் கொண்டு வருவார். அந்த முறம் தடுவிக் ஒடியத்து கொஞ்சம் குழி வாக இருக்கும், சாதம் சரிவதற்காக அவரை சேய்த புத்தி, அந்த முறத்தை ஏதே இரண்டே எட்டில் கூடத்துக்குத் தாண்டி வருவார், உடல் உமவென்று தட்டுவார். ஆர்ப்பாட்டம் சேய்வார், ஆனும் தனக்கு

என்கொண்ட மாரக்கத்தின் கையோ, கரண்டியோ, இல்லை. மாரக்கத்தின் மனதோம் என்று எடுத்துக் கொள்ளுதலால், கால் கால் கையொத்ததான் இவையில் விழும். சாதப் மட்டுமல்ல; கறி, பருப்பு, தேய், கட்ரு - எல்லாவற்றுக்குமே மாரக்கத்தின் மனம் தெரியும். "இப்படித் திடத்து எத்து விடுதல். பேசாமல் இருக்கிறேன், போதும் என்று சொல்வேன்" என்பதுபோலப்பாத்திரம் எத்தம் போடும். போடுகிற வகையில் போட்டிருமே என்று பேசாமல் இருப்பதற்கு நாம் என்ன அத்தனை இயக்கம். நானும் தெரியாதவர்களா? இந்தப் பொதுவான சர்க்காரச்மைப் பயன்படுத்தி நெய் போடக் கூறும்படி வாய்க்கிணையும் கறி கூட்டுப் போட தேய், அல்லது கறுகாய் முட்டைவையும் என்று எப்போதும் அதன் காமப்பயம் கையாண்டு வந்தார். கொட்டிக் கொட்டி அன்பானவன்? நோண்டல் என்பாட்டுக்கு நோண்டல் கொட்டிக் கொண்டு இங்கே வரமுடியாது. "நோண்டி" வாயும் பத்தியமாவையும் எப்பிரிவு கட்டுப்பாடு வேண்டும்.

ஆனால் வேருக்கு மாத்திரம் மாரக்கம் அந்தக் கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து விவக்கு அளித்திருந்தார் என்று அந்த மூலம் முட்டைகளைக் கொட்டால் தெரியும். எத்தமே போடாமல் அன்பு இயக்கம் அடக்கத்தையும் பணிகளையும் கொட்ட வேண்டும்.

அவர் கண்ணில் எப்பிரிவார். குழம்பு தன்னை இருக்கிறதென்று மோர் எத்ததுக்கும் கொஞ்சம் கொட்டார். போட்டிருக்கிறதில் மாரக்கம் குழம்பைத் தந்தேயலாகக் கிளறித் தரக்கூடியது தூக்கிப்போது அறிவிக்கும் நினைவை ஏதோ ஒன்று கருவிக் குழம்புக்குள் விழுந்தது. மீண்டும் கிளறித் தூக்கி கொள்வதில் கற்றுப் பார்த்தார் மாரக்கம். இதென்ன இது நினைவை, வழவழ வென்று? குட்டியில் வந்தது, பசுபான்பு என்று மயங்கிப் பாய்ந்து குட்டியை, அருகையா? அருகைக்குக் கால் உண்டு. இதற்கு இல்லை. பாய்ந்து குட்டி மாநில்தான் இருக்கிறது. ஒரு மோம் ஒழும்போது நிழல் பூமியில் ஒடிப் பரவுவது போல், உச்சத்தின் முதல் உள்சுளையில் வரையில் மாரக்கத்துக்கு ஒரு நிழல் ஒடிற்று! நிழல்தான்! வேறு எப்படிச் சொல்வது? பயமா, கிணியா, கண்ணியா என்னவென்று சொல்கிறது? நிழல்தான், மண்ணியைச் சமீபத்து சென்று கப்பிட்டார், கண்ணியை உள் ஈரத்துவகை காண்பித்தார் பார்த்த மாத்திரத்தில் அவன் கண்ணில்கண்மை, காய் திரைத்து, பொத்திக் கொண்டான், மாரக்கமும் இது கையால் அவன் கண்ணைப் பொத்தினார், வேறு மூக்கை அவன் உடம்பு இரைத்தது. படப்படப் பண்ணை உச்சிக்கு ஏறிற்று. தூண்டுப் பிடித்துக்கொண்டான். பாய்ந்து குட்டிதான்.

எப்பிரிவது நிழல் கைகருவிவிட்டு, ஏப்பம் விட்டுக் கொண்டே செருப்பை மாட்டி

கொண்டு வரத்தொழில் தடவிக் தடவி இறங்குவதைப் பார்த்தான், மறு கணமே பாய்மைப் கரண்டியோடு எடுத்து இருட்டைப் பாராமல் கொல்லிக் கோடிவரை நடந்து குப்பைப் குழியில் எறிந்தான். குப்பை, எத்தை எல்லாவற்றையும் குப்பை அடுபது பிடி படபடத்துக் கொண்டே எடுத்துப் போட்டான். உன்னை வந்தான், குழம்பை எடுத்துச் சாக்கெட்டில் கொட்டினான்.

"ஏதாவது ஆயிரமோ!" என்று கேட்டான். அந்தக் குரல் கூட நெருக்க விட்டு வரவில்லை.

"கவாயிதான்..." என்று சொன்ன மாரக்கத்தின் மூலம் அருவது போல் இருந்தது.

கிவந்து, கிடை, எப்போது - எல்லாம் வந்தது, வந்தது. நடுவில் வந்தது, அவருக்குக் கை நடுங்கிற்று.

"கவாயிதான் பிணங்கிக்கட்டும்."

இருவரும் பூசுதல் படங்கள் சூழத் தட்டில் வைத்திருக்கிற எழும்பு அம்மாவின் மூலம் நின்றுகொண்டது.

"மானமாகக் காலம் தள்ளியாச்சே, இத்தனை காலமா! இப்படிச் சோதிக்கிறேன்!" என்று அம்மாவியைப் பார்த்து அழுதான் அவன்.

"பஞ்ச வோசத்திலே கண்டாமணி லாக் வித் தொங்க விடுதல், கை தீவத்துக்கு. சேதி பரவாமல் இருக்கணும், புரேசுவரா!" என்று வேண்டிக் கொண்டார் மாரக்கம்.

அந்தக் கொட்டான் மண்ணில், "பவவாரியா! இரண்டாம் பேருக்குத் தெரியப்போது, சேதி! கண்டாமணி பண்ணிக் தொங்க விட்டேனும், அப்பினை, புரேசுவரா, சர்வேசா, தீவத்தோ, மாரக்கப்பத்தோ!" என்று வேண்டிக் கொண்ட பண்ணிக்குக் கண்டியில் கண்ணின் பெயரைச் சொல்லி விட்டதற்காக அந்தப் பரவாத்துக்கு நடுவில் எற்று நான்கும் படர்ந்தது.

வேறு குழம்பு வைத்தார்தான். அதே குழம்புக்கூடக் குழம்புதான். வாய்க்கைக் காரர்கள் இருபத்து நான்கு பேரும் வந்து எப்பிரிவு கட்டுப் போனார்கள்.

என்னதான் வேண்டிக் கொண்டாலும் சந்தேகமும், பழமம் எப்படிப் போனும்? இரவு முழுதும் சரியாகத் தூக்கம் இல்லை. மண்ணில் மட்டுப் பவவாப் பிது பார்த்ததைப் போட்டுவிட்டுக் கைமரக்க தூக்கிக் கொண்டிருந்தான்.

மாரக்கம் புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொண்டிருந்தார். அவருக்குச் சத்திவித் தெருவுக்குப் போய் மாரக்கம் வேண்டும் போகிறதது, என்ன பாயம் சென்ற இந்த அருகிலிருந்து வந்தது! அரை வயிறு அரை வயிடுக் கப்பிட்டவர்களின் தாய் மூச்சா? அத்தனை பேருக்கும் இவ்வாறு துணிக்

துடன், "என்ன கொழிக்குப் போடாருப்பவ
பிடிப்பிடியா போடறேன். வரங்கற
காக செறிக்கறும். இப்படி வலித்துச் சுவ
ருக்கு வெள்ளை யடிக்விடுப்பே மட்டும்
போட்டு என்ன பண்ணறது?" என்று அந்த
தூய் கடை வேம்பு ஸ்பிரிங் தாயிலுள்
பின்ன நடட்டணி சொன்னே - இஃது மூன்
கட்டார்த்து - அந்தக் கொபாக்கெலிவா?

மறு நாள் காலை விஞ்ஞான வரத்திலுள்ள
உதவியாளர் காலமாகி விட்டார் என்ற
செய்தி வந்தது. இரவு இரண்டு தடவை
கொல்லும் பக்கம் போய் வந்தாராம். தன்
னார் காப்பிட்டாராம், படுத்தாராம்.
தூங்கினாராம். எழுந்திருக்கவே விலகி,
மாறாடப்பினால் இறந்து விட்டதாக
டாக்டர் சொன்னார், ஊர் எல்லாம் சொல்
வற்று, உலகத்தில் நடக்கிற அத்தனை
குற்றங்களிலுக்கும் காரணங்களிலும் கர்த்தாக்
கனையும் கண்டுபிடிக்க முடியுமென்றிருந்தால்
எல்லா விஞ்ஞானமும் சிதைக் கூடமாகத்
தான் மாற்ற வேண்டும்.

படுக்கவரர் காப்பாற்றி விட்டார்,

ஒரே மாதத்தில் கண்டாமணி தவா
ராவிவிட்டது. பஞ்சலோகமோ என்னவோ?
மணி பாரி மணி, ஒன்றரை மூழும் உயரம்.
இரண்டு ஆட்கள் முக்கித் தூக்க வேண்டும்.
அய்யவையு கணம். பார்க்க எத்தனை கம்பீரம்!
நாதம் அதைவிடக் கம்பீரம்! வார்த்த
ஆசாரி சர்மாண்டவ ஆசாரி இஃது, வைத்தி
விட்ட ஆசாரி. எப்படித்தான் அந்த அழகைக்
கொண்டு வந்தாரோ! முழுவதில் அமைத்
கொண்டு வைத்துவிட்டுப் போனார்கள்
ஆசாரியின் ஆட்கள்! மார்க்கம் பார்த்தார்,
கண்ணை அப்பால் இப்பால் எடுக்க முடிய
வில்லை. அப்படி ஒரு பெருமிகத்தோடு
அது விற்றிருந்தது. சில சமயம் நந்தி மாதிரி
தோன்றும், சில சமயம் ஆந்திர தேரத்து
காட்டகாட்டமான பெண்ணரசி மாதிரி
தோன்றும், சில சமயம் கோடும் கோழரும்
போல் விதான்தும். கண்ணும்! நொக்
வதோ வெள்ளையாக மேயல் பூசி அதை
வைத்திருந்தாக ஆசாரி. "மார்க்கபந்து
விவரம், மார்க்கபந்து திருப்பணி" என்று
அதன் சுயின் விளம்பு! மறுபடியும் ஒரு
கற்றுகப் பொறித்திருந்தது. செட்ட செய்தி
வராமல், தடுத்து அவமானம்! வராமல்
காப்பாற்றிய படுக்கவரரின் குரலே வடி
வெடுத்தாதோல் விற்றிருந்தது. படுக்க
வரரின் குரலை எத்தனை உறுதியானது
என்று கொள்ளமாக முழங்கிறது.





ச. ரங்கநாதன்

அது நூறு ரூபாய்க்குள் முடிந்து விட்டது மணி. அதற்காக எஞ்சிலிமர் அப்பாசைமிக்கு அஞ்சலி செய்தார் மார்க்கம். அப்பாசைமி விட்டில் இருபத்தைந்து வருடங்கள் சமை யல் பண்ணிப் போட்டார் அவர். கடைசி யில் மூலாயிரம் ரூபாயை இனும் கொடுத்தது "இலிமேல் சொந்தமாகத் தொழில் பண்ணிக் கொண்டு செலக்கியமார் யிரு" என்று ஆசிரியாதம் செய்தார் அப்பாசைமி. அது விண்ணோகலில்தான். ஒரு பெண்ணைச் சரப் பாட்டுக்குக் குறைவில்லாத இடமாகக் கவியாணம் செய்து கொடுத்தார். ஒரு வையாணப் படிக்க வைத்தார். அவன் மதுரை யில் பாவ்லியில் வேலையா யிருக்கிறான். பிறகு பிறந்த நூலுத்தும் போல். இப்போது கூட்டத்தில் தூளியில் விட்டுத் தடுத்துவிற பாணியுடன் தேவாங்குதான் மிகச்சம். "ஓகோ" என்று அநிரிஷ்டம் அடிக்காவிட்டால் பாதகமில்லை. அவமானம் வராமல் காத்தானே சரிபெய்வான். அநுநூறு என்ன ஆயிரம் கொடுத்தாலும் பொருத்தம். வாடிக்கைக்காரர்களின் மணியைப் பார்த்து விளக்காதவர்கள் இல்லை. மணி செய்து கட்ட வேண்டும் என்று யாருக்குத் தெரியும்! கண் மலர் காத்துவார்களா. வண்டி மாலை காத்துவார்களா. சத்திரம் எட்டுவார்களா. சந்தனக் கரப்பிலோர்கள். -ஆனால் கண்டாமணி செய்து எவகக் வேண்டும் என்று தொன்றுமோ!

"கம்மத்தான். ஏதோ தொணித்து, ஸ்வாமிக் குறும் கையாலே செய்வதுண்டு" என்று விசாரித்தவர்களிட மெல்லாம் அடக்க மாகக் கொல்கிக் கொண்டார் மார்க்கம். சரப்பிட வகுவிறவர்கள் தடவிய் பார்த்த தார்களா. கண்டிப் பார்த்ததார்களா. சற்று அழுத்தி நகர்த்த முடிவிறதா என்று பார்த்த தார்களா.

"பார்வைக்கு ரொம்ப வலட்சணம்!" என்று பார்த்துக் கொண்டே நின்றார்கள்.

"அது என்ன இப்படி ஒரு தர்மம் பண்ணு றுமனு தொணித்து?" என்று விவர்ப்பும் ஆவதுமாகக் கேட்டார்கள்.

"தம்மை எப்படியாவது காப்பாத்திட இல்லாது பகவானுக்குத் தொண்டர்போது. நமக்கு இதுதொணப்படாதா? நடத்தவண்டே இருக்கிறபோது. பொத்தவனு விழுந்து செத் துப்போயிடலாம். இவ்வொர் அடி எடுத்து வைக்கிறபோதும் அதை உள்ளங்களையாலே தாங்கித் தாங்கிக் காப்பாத்தறாரே ஸ்வாமி! குடிக்கத் தண்ணி கொண்டாங்குறான். கொண்டு கொடுக்கிறதுக்குள்ளே தலை எடுத்து உப்பிடறது! அப்படிச் சாயாந் யாரு காப் பாத்தது? ஒரு உதாரணத்துக்குச் சொல் றேன். பள்ளிக்கூடத்து அட்டென்டர் இருந்தாரே. ஐராவதம். செத்துப் போத லுக்கு மூதல் நான் ராத்திரி இப்பேசு வந்து சரப்பிட்டும் போனார். மறு நாள் காலமே செத்துப் போயிட்டார். டாக்டர் வந்து பார்த்திருக்கார். 'ஹார்ட் அட்டாக்'னு சொன்னாராம். இவ்வாட்டர் என்னை சொல் துவாரிமார்க்கம் கடைசியே சரப்பிட்டார் மறுஷன். அடுத்த வேளைக்கு உடிர் நீக்க வேண்டுதானே சொல்லுவா!" என்று மூக்கு மலர், பிணையிலு வாய் கவலியில் திறக்கச் சொன்னார் மார்க்கம்.

"சேச்சே! அப்படிக் கூடவா புத்தி கேட்டுப் போகும் ஜனங்களுக்கு?"

"போயிடாது ஸ்வாமி! இருந்தாலும் ஒரு பெயர்க்குச் சொல்றேன்."

"அது சரி!"

"மார்க்கம் எப்படிக்கு வக்வாருக்கும் தெரியும். இருந்தாலும் சொல்கிறேன்! எப்போது நடக்கும். யார் என்னை பேச வாண்டு சொல்ல முடியவில்லை. அப்படிக்கு யிருக்கு காலம்! ஐராவதம் எப்பவாவது சரப்பிட வருவார். அவர் நடந்து வரதைப் பார்த்தானே கவலையாயிருக்கும். சரப்பாடு சரப்பிட்டே இறங்கிப் போதவரைக்கும் வயித் திலே நெருப்பைக் கட்டிண்டு உட்கார்ந் திருப்பான். நல்லபடியாய் போகணுமே. பகவானேண்டு ஸ்வாமியை வேண்டிண்டு நிரப்பேன். அவர் உடம்பையும்தள்ளாமை வையும் பார்த்தா அப்படியும் பவமாயிருக்கும்"

"உட்கார்ந்து பெசெண்டு. இருந்தா என்ன டன்னது? சாதம் அளிக்கு போயிரும் போல இருக்கே!" என்று உன்னே யிருந்து குரல் கொடுத்தான் மணலி.

"இதோ வந்தாச்சு" என்று என்னே எழுத்து போனார் மார்க்கம்.

அந்த வாடிக்கைக்காரர்கள் இரண்டு பேரும் எழுந்து போனார்கள்.

"இது யாருங்கோ - முன்னால் அந்த மணியைக் கொண்டு போய்க் கொல்கிலே வசிட்டி வாங்கோ. அப்பா குடில்குள்ளே இல்வேண்டு தேவ பேசறதைப் பார்த்தா என்னை வயத்தை என்னமோ பண்ணது." என்று அவன்.

"நான் என்ன கொல்கிப்பட்டு உடுப்பி?"

"இதுவரையில் கொன்னது போகும். முதல்வ மணியைக் கொண்டு போய்க் கொல்கில கொடுத்துட்டு யாங்கோ. அது கண்ணிலே படறதிருவேதானே என்ன ஏதுன்னு கேக்கலு; உங்களுக்குப் பேசாம இருக்க முடியவல்லே."

"நான் என்ன வித்தனை அசைந்து நிறைந்தேன்?"

"நீங்க கெட்டிக்காரர் தான், ஆறு முண்டுகள் அளவைக் கொண்டு கொடுத்தீங்கு வாய்மோ..."

"நல்ல வேலை பார்த்திருக்கேன்."

"கெட்டதுக்குள்ளே நல்ல வேலை, கொடுக்கிறதுக்கு என்ன?"

அவ்று மாலையே மணி கொலிதுக்குப் போய்விட்டது. இரண்டு நாட்கள் கழித்து வெள்ளிக் கிழமைமன்று, பிராசாரத்தில் இருந்த மேடை வீதும் ஏறிவிட்டது. கவிஞன் கட்டிக் கொடுத்து, மார்க்கெட்டையே இழுக்கச் சொன்னார்கள். அவர் இழுத்தார். "டண்ணண்ணண்ணன்..."

அதன் காரணம் மெலிந்து மெலிந்து மனதில் ஒரு நிமிடம் ஆயிற்று. அந்நேரமே ஏறி உட்கார்ந்து கொண்ட அவருடைய மனம் அந்தக் கார்வலோடியே வெட்ட வெளிக்கு வெகு நேரம் மறைந்து போய் விட்டது. கண்ணை மூடிக் கொண்டிருந்த அவர் மறுபடியும் யாரோ கவிதைதிருந்து தாதம் இளம்பிலதும் தான் திருக்கிட்டுக் கொண்டிருந்த திறந்தார். கோவிலு தர்மகர்த்தா சின்ன கவிதைதிருந்து கவிது.

காலையில் கிசவரும் தரிசனத்துக்கே அந்த மணியைத்தான் அடித்தார்கள். உச்சிப் பொழுதில் அடித்தார்கள். மாலையில் அடித்தார்கள். அந்திரமத்திலும் அடித்தார்கள்.

காலையில் கெட்டப்போழுது கோவிலில் இருந்த மாதிரியே மார்க்கம் கண்ணை மூடிக் கார்வலில் ஏறிக்கொண்டு, காற்று வெளியில் "கம்...கம்..." என்று வியாபித்துக் கொண்டார். பிற்பகலிலும் அப்படியே ஏறிக்கொண்டார்.

மாலையில் அந்த வேலைக்குத் துணியில் கையை விட்டு ஐயம் செய்து கொண்டே முற்றத்துத் திறப்பு வழியாகப் பார்த்தார். வானம் தெரிந்தது. வெள்ளி தெரியவில்லை. டாண் என்று மணி தங்கப் புடை போய் மிதந்து வந்தது.

"சாப்பிடலாமா?" என்று கேட்கும்பு ஒசையைத் தொடர்ந்து நூல் கேட்டது. ஐராவதம் காக்கிச் சட்டாடும், கண்ணாடிக் குள் ஒற்றைப் பெரிய கண்ணும் பூனை மீசை வழுக்கைத் தலைபுமாக எட்டிப் பார்த்தார்.

மார்க்கத்துக்குத் தாக்கி வாயிப் போட்டது. இடைக்கழியில் யாரும் இல்லை. ஐராவதம் போய் ஒன்றரை மாதமாகி விட்டது. அப்போது இறுக்கி மூடிக் கொண்டார்.

கீழ்மாத கீல்ஸத்தரசி போட்டி

பொருள்: கருணாக் கிறாங்கு

முடிவு தேதி: 15-12-82

சமையல் கூப்பன்

..... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியாகாதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மணி அங்கியில் ஐராவதம் வருவதை எப் படித் தடுக்கிறது? ஐராவதம் இப்போழுது எட்டிப் பார்த்துச் சாப்பாடு கேட்கவில்லை. கடல்களில் ஏறி ஏறி இறங்கும் கப்பல் போல் பரித்தவாக்கில் மேலும் மேலும் அகலபடுகிறார், படுகிறார் இல்லை, படுகிறது. அது ஐராவதம் இல்லை, ஐராவதத்தில் உடல், அது கடலையும் இல்லை, தும்மட்டி காய்க் குழம்பின் அலை, மார்க்கத்துக்குப் பனிக்கட்டியை வைத்தாற் போல் மெதுகு ஒரு நடனம் சொடுக்கி எடுத்தது, கண்ணைத் திறந்து கொண்டார், எழுந்தார், சமைய வறையில் போய் இடுப்பில் எகவை வைத்து அடுப்பைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தார்.

"என்ன பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறேன்?" என்று மனைவியின் குரல் வந்தது.

"ம..."
"அப்பவே பிடிச்சப் பார்த்திருக்கேன், அப் படியே அடுப்பைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கேனே என்னை இருக்கு, அடுப்பிலே?"

"ஒண்ணுமில்லையே!"
அவள் அருகே வந்து அவர் முகத்தைப் பார்த்தாள்.

"என்ன பார்த்திருக்கேன்?"

"ஒண்ணுமில்லையே..."

"ஏன் இப்படி..." என்று பூனை அவ மாரியிலிருந்து விழுதியை ஒரு சிட்டிகை எடுத்து வந்து அவர் நெற்றியிலிட்டாள் அவள்.

"மணி நீங்கலவ வரவந்தி வந்தீங்க கணம்!" என்று சாப்பிட வந்த மனைவைக் கடைக் கணக்குப்பிள்ளை கேட்டார்.

"ஆமா, ஆமா..."

"அம்...மா? என்னு எப்படிச் செக்குது. நான் திருவாரூர் மணி மலைக்கோட்டை மணி வெல்வாய் கேட்டிருக்கேன். இந்த மாதிரி மயம்மன்னு கருளாது அநெலியாம்."

"மலைப் பாம்பு மா திரிக்குறது இங்கே?" என்று மார்க்கம்.

"ஆமா, ஆமா, பெரிய மலைப் பாம்பு கணக்காததான் வருது. சத்தம் அந்த மா திரிதான் இருக்கு. பாரியா கணமா?"

"சகலகல், வாககி அந்த மா திரி?"

"வாரு!" என்று புலியாமல் கேட்டார் கணக்குப்பிள்ளை.

"தஞ்சைத்தான் பரித்தெனதைக் கடித் தான், சரப்ப ராஜா வாககியைத்தான் எத்திக் பரிவையத் கத்திக் கயிற்றுப் போட்டுச் சமுத்திரத்தைக் கடைக்கு ஆலகால அமிர்தம் எல்லாம் எடுத்தா, தேவாரும் அகராஜம்."

"ஆமாமாம், மந்தி போச்சு. வாக கியா அது?"

"கப்படியிரு மத்த கோலன் மண் எல்லாம் குட்டப் பாம்பு, நம்ப மண் மலைப் பாம்புன்னு சொல்றேன்" என்று மார்க்கம்.

"இங்க போடலாமா?" என்று மார்க் கத்தின் மனைவியின் குரல் வந்தது.

"போடலாமே!"

"நான் எக் வேலையா இருக்கேன், இப் படி வரட்டுமே."

"இதோ" என்று மார்க்கம் உள்ளே போனார்.

"மணிக்கு சதாரணம் பேர் சொல்ல இவையதாரு ஆம்பிட்டது. ராத்நிரி வேலை விடவே என்ன இது, தட்டகன், வாககிண்ணு"

"அவர் சொல்லவேடி, நான்தான் சொல் லேன்."

"சரி, சரி."

கணக்குப்பிள்ளை சாப்பிட்டுப் போனார்.

இரவு பத்து மணிக்கு மீண்டும் பிரம் மாண்ட ஓசையாக வந்தது, அர்த்தஜாம அமளி....

மார்க்கம் படுத்துக் கொண்டிருந்தார், சந்நைக்கொரு தரம் எழுந்து அந்தப் பழைய சாத்தி கல்யாண மெத்தைையைத் தூக்கிப் பாரிப்பார், மீண்டும் படுப்பார்.

"எல்லாடி.. அங்கே?"

"எங்கே?"

"அதோ பாரு, முத்தத்திலே."

"ஒண்ணுமில்லையே."

"இல்லை, அசையறது பாரு, விளக்கை எடு."

விளக்கை எடுத்ததும் அது மறைத்துவிட் டது. மார்ட்டியதும் மீண்டும் தெரிந்தது.

"அத பாரு."

மனைவி பார்த்தாள், மேலும் மேலும் பட்டினைத் தொடர்ந்து மாதிரி பார்த்தாள், எழுந்து துணியிலிருந்து தொங்களை நாளர் வெருக்கென்று இழுத்து அறுத்தாள்.

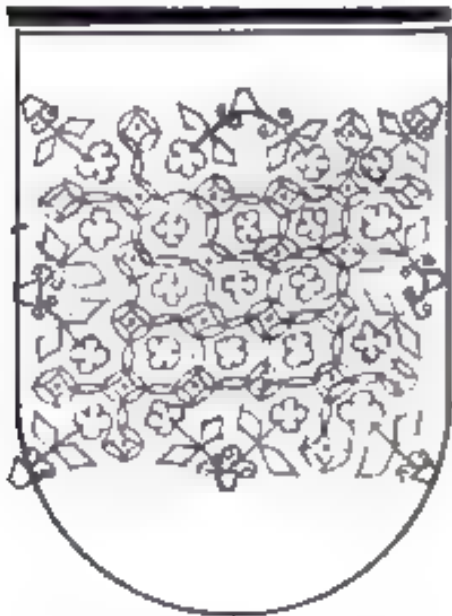
"இதோ திழுவதான்."

"அப்பா, என்னவோ ஏதோன்னு பயத்து போயிட்டேன்."

மேலும் தூங்குகிற அவர், விளக்கைப் பெரிது பண்ணினார்.

படுத்துக் கொண்டார்.





மனைவியும் குழந்தையும் தூங்கிக் கொண் டிருந்தார்கள்.

“ம்மா” என்று மாடு கத்திற்று. பரங் கறக்கிற நேரம். “அதற்குன்னாகவா?”

அவர் தூங்கத்தான் இல்லை. விசுவரூப பூஜை கணுர் என்று கேட்டது.

மார்க்கம் எழுத்து பங்கித் தேய்த்தார். செற்றிவினைப் போட்டு புகையினைப் பரங் கறக்கிக் கொண்டு போனார். தர்மகந்தர விட்டுக்குப் போனார்.

“வாங்க” என்று திண்ணையில் ஆனோடு பேசிக் கொண்டிருந்த செட்டியார், வாக னில் அவர் மனைவி சாணி தெளித்துக்கொண் டிருந்தாள். “உங்க மனைவியைப் பார்த்துப் போகாதவங்க இல்லை சாமி. ராத்திரி அம் மாப்பிட்டுட்டையிலே படுத்திருக்கிறதாக்கும். எத்திரி மைல் அது? ஒம்போது கத்து... வாடா!”

“ஆமாஞ்சாமி. எம்மாஞ்சத்தம்! கம்மா தும் தும்து மிதத்துகிட்டு வந்தது. என் தம்பி மலன் கிட்டக் கூடச் சொன்னேன். ‘எனே தனிக்காகக் குளியியல் போயிட்டமேடா. இந்த மனைவியக் கேட்டா, உன் போனோ மிது இருக்குடா’ அப்பயக்கு சொக் ணேன்னு பார்த்துக்குங்கனேன்.”

“போடு சக்கை, என்ன சொக்குக் புரீது கதா சாமி. இவன் குளியியல் போயிட்ட டானும். இவங்க அப்பன் தான்செயிருந்து தெரிந்தகூறியிட்டானும். உங்க மனைவியக் கேட்டப்புகும் திரும்பிவரலாம்னு தோணுது அப்படித்தானேடானே.”

“அப்படித்தானுங்க.”

“அது விஷயமாததான் போ வந்ததே. செட்டியார்தான். அந்தக் கேக்கறபோ தெக்காய் நாமதான் பண்ணி வச்சோம் வச்சோம்து அக்காரம் வந்து திக்கறது. அது ரொம்பத் தப்பு இப்பியோ?”

என்றார் மார்க்கம். “அட நீங்க என்ன சாமி. குப்பைத் தொட்டி வாய்க்கி வக்கற புகையுன்னாம் அரைக் கூட்டி மென்ம் அடிக்கறாங்கள். மூன நீதத்துக்குச் சாசனம் எழுதி வக் கிருங்கள்.”

தர்மகந்தரவின் மனைவி டப்பாவைத் திறந்து கொள் மானை எடுத்துப்புகையின்க் கவத்த பிறகு இப்பொழுது நெளி தெளி வாகக் கொடு இருத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

“என்னமோ எனக்கு தான் செஞ்சது சரியாப் படனே. எத்தனை பெரிய மனுஷா னாம் இருக்கா. நான் அதிகம்பிரசங்கி மாதிரி என்னமோ செஞ்சிட்டேல்லு இருக்கு ஒவ்வொரு தடவையும் மணி போனாச கேட் கிறச்சே பெண்ணாம் அந்த திண்பு வத் துன்னே இருக்கு. அதுக்குத்தான் பேற தினசா ஒரு யோசனை தோணித்து, சொல்ல வாம்னு வந்தேன்.”

“என்னப்பா இது!”

“அதே பெருமானத்துக்குச் சின்னச் சின்னதா தாடுஞ்ச வெள்ளி மணி பண்ணி வச்சடலாம்னு பார்த்தேன். பின்னாலாக்கு ஒண்ணு; பக்காலாக்கு ஒண்ணு; அம்மா னுக்கு ஒண்ணு - கம்பமன்வாக்கு ஒண் ணுண்ணு. இதை தான் எடுத்துண்டு போயிட் தேன்.”

“என்ன இது!”

“ஆமாம். செட்டியார்தான்! என் அத் தத்து என்ன! தான் ஸ்தம்பியே கிடக்கிற வுங்.”

“பெண்ணி மணி பண்ணி வைப்பங்க. வேண்டாம்னு சொங்கனே. இதைத் திரும்பி எடுத்துக்கிட்டுப் போறதாவது! எங்கப்பன் உங்க மனக்கே பூத்து ஒண்ணு பண்ணின் டிருக்கா... ரொம்ப தக்கா இருக்கு. வாராவது கேட்டாக் சிக்கக்கது சரியப்பாங்க. அவ்வாக்குச் சித்தம் கல்கிப் போய்டிச் சாக்குவல் கேட்டபாக்கி? இதுக்காவா கண்ணப் பிட்டுக்கிட்டுப் போவ பொலன்னு வந்தீங்க? குளியியல் போகவனே அது குளியியா ஆயிடணும் போவ இருக்குக் குருங்.”

மார்க்கம் வெளியே போய் திரனார். செட்டியாரோடு பேசப் போ அவரோட பிடிவாத்ததான் இறங்கி கொண்டிருந்தது. மார்க்கம் சோர்ந்து போய் கிட்டிருந்த திரும்பினார்.

அவர் குளிக்ரும்போது கானல் பூஜை நேரத்து மணியோசை கணுர் என்று வந்து அவர் வீது அதிர்த்தது. முழுச் செவிடர்கள் வப்படி இருப்பார்கள் என்று அவர் கற்பனை செய்து பார்த்த முயல்னார்.

(முதல் கதா திணைவி மார் 1966)

யோகாசனம்



தமச குணங்கள். அவை ரஜச குணங்கள். தமச குணங்கள், சத்துவ குணங்கள் ஆகியவற்றை கொடுக்கக் கூடிய உணவு வளங்கள், ரஜச குணங்களை அதிகக் காவதியுரைகள் உணவு வளங்களை அதிகக் காவதியுரைகள் கண்டப்பிடித்து வந்தார்கள். ஏனெனில் போர் புரியும் அவர்களுக்கு கோபமும் வீரமும் முக்கியமாக வேண்டி இருந்தது. பொதுவாக எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்ட உணவு வளங்களும், மாமிசமும், மதுவும் இந்த வகை வயிற் சார்ந்தவை. இவ்வகை உணவுகளை உண்டாக்க உடல் பெருக்கும், உணவருத்தியின் மணி நேரங்கள் கழித்தும் உடல் களை மாடு இருப்பது போல் தொடர்வதும், யெலும் காய் வெரிகையத் தூண்டும்.

தமச குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு வளங்கள் அளவுக்கு மீதிய காரணம், மராலா வளங்களும், நீளைய உப்பும், மினது மினகாய் போட்டுக் கறமக்கப்படும் ஈரவ அளவது அளவை உணவுகள் ஆகும். இவ்வகை உணவை உண்பவர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் உண்டைப் போடும் குணமுடையவர்களாகவும் உண்டைப் போடும் குணமுடையவர்களாகவும்

'யோகாலயா' எந்தமணியம்

யோக சாந்திரங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுக்கு முக்கிய இடம் கொடுக்கின்றன. ஒரு வேளை மட்டும் புதிப்பவன் ஆன்ம வழியில் செல்லும் போது என்னும் இரு வேளைகளும் நன்றாகப் புதிப்பவன் இவ்வாறாக விலும் போகங்களிலும் மெறிச்சிவியும் ஒரு பட்டின்ன சாதாரண மனிதன் என்றும் பூண்டு வேளைகளும் அதற்கு மேலும் தின் பவன் உடல் நலம் கொட்டு ரோகங்களினால் அவதிப்பட்டு அழிவான் என்றும் கூறுகின்றன. அதிப்போல் நாம் உண்ணும் உணவு அமிர்தத்தை விட குடி மிக உண்டால் அதிவேகத்தை அளவுக்கு யோக சாந்திரங்கள், அனை உணவருக்கு அதிகந்த ஏற்ப ஆனாய் விஷமமாகும். என்னவென்றால் ஏனெனில் என்ன உணவுகளுக்கும் உடலுக்கும் உள்ள வலியுறுத்திக் கூறுகின்றன. ஏனெனில் நாம் சாப்பிடும் உணவுக்கும் உடலுக்கும் மட்டும் கூடுபாடு இன்றி மனத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. யோகத்தில் உணவு வகை பத்தம் உண்டு. யோகத்தில் பிரித்திருக்கக் கூடா மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்திருக்கின்





சிறு விடிவத்தாகக் கூடப் போதுபடுத்திப் பூவ் உண்புண்ணக் கூடிய குணம் உள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். ஆகவே இவ்வகை உணவும் போகம் செய்வார்களுக்கும் சிறந்ததல்ல.

செதுவ குணத்தாகக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு வகைகள் அளவுக்கு மீறிய உப்பும், காரமும், மசாலாக்களும், மிளகும், மீன்களையும் இவ்வாறாக எமைத்துப்படுகின்ற உணவாகும். கூடியமட்டும் உணவு பழையதாக இல்லாமல், தவறு செய்துவிட்டால் இருக்கக்கூடிய பாகம், பழம், பச்சைக் காய்கறிகள், நெய்ரு வகைகள் ஆகியவற்றைச் சூறிக்வும், இவ்வகை உணவுதான் போகாரணம் பழகும் ஒரு மானவி உண்ண வேண்டும்.

என்ன உணவு சாப்பிடலாம்?

1. எமைக்கப்பட்டாமல் சாப்பிடப்படும் உணவு: வெள்ளரி, தக்காளி, காரட், காளி

பிளவர் ஆகியவற்றை உணவு உண்ணும் போழுது முதலில் உண்ண வேண்டும்.

2. எமைக்கப்பட்ட உணவு: எமைத்த உப்பும், காரமும் மசாலா வகைகளும் இவ்வாறாகச் செதுவ வழியில் எமைத்துப் புரிக் வேண்டும்.

3. பழங்கள் பழ வகைகள் தாடி தாடி உண்ணும் உணவு வகைகளினாலேயே மிகவும் சிறந்தது. அதற்காகத் தினமும் விநிய உயர்த்த பழ வகையை எல்லோராரும் சாப்பிட இயலாவிட்டாலும் ஒரு புதிய பழத்தை வாகவது சாப்பிடுவது நல்லது.

4. பருப்பு வகைகள்: முத்திரி, பாதாம், வெர்க்கடலை, பீஸ்தா போன்றவை உடலுக்கு நல்லது. ஆனால் இவற்றை வெப்பமாக இருக்கக் கூடிய நாட்களில் உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இவை உடம்புக்கு தவறு குட்டைக் கொடுக்கும்.

கூடியமட்டும் தாம் ஒரு நாளைக்கு பத்து அல்லது பதின்மூன்று டம்ளர்கள் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். தினமும் 3-4 குடிப்பது உடலுக்கு நல்லது. காப்பி ம. போன்ற வற்றை முடித்தவனால்தான் தவிப்பது நல்லது. அது இயலாவிட்டால் எவ்வளவு ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு டம்ளர்கள் அருந்தலாம். இவை நம் உடல் சிறத்தைக் கெடுக்கச் செய்யும்.

இனி ஆசனத்திற்கு வருவோம்

சுவாசனம்: சுவம் என்றும் பிணம். இத்தீநிலையில் மாணவி எத்த வித அசைவும் இவ்வாறாகப் படுத்திடுப்பதால் இந்த ஆசனத்துக்கு இப்பெயர்.

செய்முறை: முதலில் வானத்தை நோக்கி வளைந்து படுக்கவும். பின்பு இரண்டு கால் கண்களும் இரண்டு அங்குல மூன்று அடி அகத்தி வைக்கவும். பிறகு கைகளையும், உடம்பிலிருந்து அகர அடி அகத்தி வைக்கவும். உண்களாக வானத்தை நோக்கிப் பார்த்து கைகளில்களை வேராகமடக்கிய பின் உடம்பைப் பூப்போல மென்மையாக ஆக்கவும். பின்பு கண்களை மூடிக் கொண்டு மனத்தை அகமறிவாக்கி சுவாசத்தில் பிது, நான் இயானத்தின் கூறிவது போல் சொத்தாகவும். இத்தீநிலையில் உடலில் உள்ள குவியல்களும் அகக்கத்தவும் எத்த விதக் கூடியமோ சொர்க்கோ இவ்வாறாக் மென்மையாக ஆக்கவும். இவ்வாறு சிறிது நேரம் இருந்த பிறகு மென்மக் கண்களைத் திறந்து விடக்கூடப் பக்கம் திரும்பி எழுந்து, தியானத்தில் உட்காரவும். சில நிமிட தியானத்துக்குப் பிறகு மீண்டும் நினைக்கு வரவும்.

பகன்: இந்த ஆசனத்தைக் கூடியமான வேலைகளுக்குப் பிறகு பத்து அல்லது பதின்மூன்று நிமிடங்கள் செய்தால் விவரத்தில் கெம்பு பேற்றும் புத்தவனர்க்கிவாடும்பின்னும் செயல்பட மன வலுவும் உடல் வலுவும் கொடுக்கும். இரண்டு மணி நேர தூக்கம் செய்வாததை : இவ்வாசனம் பதின்மூன்று நிமிடத்தின் சாதித்து விடும்.

பாத உத்தரவு ஆணை:

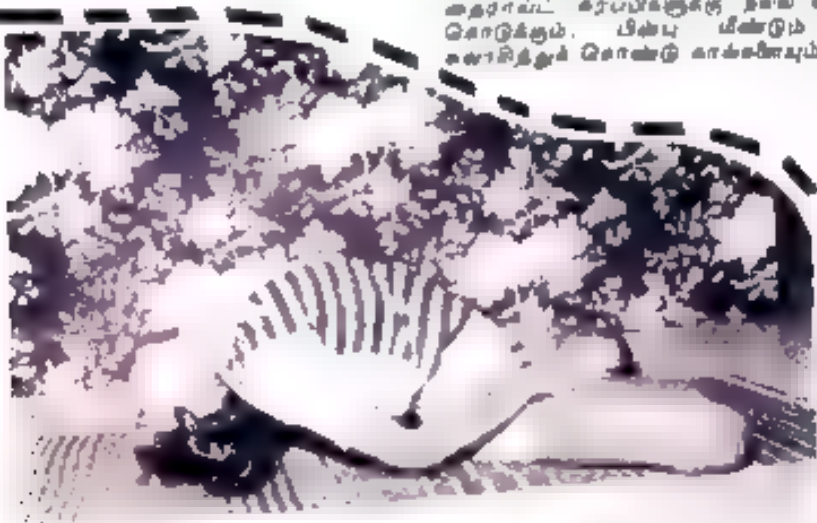
பாதம் எவ்வளவு கால்கள். உத்தரவு எவ்வளவு தூக்குதல் என்று பொருள்.

செய்முறை: முதலில் தரைவீல் முதலு தள்ளுகப் படியுமாறு காலத்தை நோக்கிப் படுத்துக் கொண்ட பிறகு இரண்டு கால்களையும் கால் கட்டை விரல்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்பு இரு கால்களையும் உடலுடன் தொடுமாறு வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையைத் தரையில் தள்ளுகப் பதில வைக்கவும். இத்திவிடில் மூக வாய் நெடுகரை நோக்கி இருக்க வேண்டும். கால்களை கால் கட்டை விரல்கள் நோக்கிச் செலுத்தவும். பின்பு மென்மக் காற்றை உள் இழுத்துக் கொண்டு இரண்டு கால்களையும் நீட்டி, வளைக்காமல் தரைவீலிருந்து எத்தனிக் அநிரிசியுமின்றித் தூக்குங்கள். பின்பு கால் கட்டை விரல்கள் காலத்தை நோக்கி (படம் 1) இருக்கும்பொழுது அதி திவிடில் செறிது நேரம் மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டோ அல்லது சாலைவீல் கவாசித் துக்கொண்டோ இருக்கவும். இத்திவிடில் பாத உத்தரவு ஆணை என்று பெயர். இத்திவிடில் கால்கள் உடலுக்குத் தொண்டாறு முகிசியில் இருக்க வேண்டும். இத்திவிடில் வந்த பிறகு நம் நோக்கம் தரைவீல் தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறதா என்றும் மூக வாய் நெடுகரை நோக்கி இருக்கின்றதா என்றும் கவனிக்க வேண்டும். அதே போல் உள்ளங்கையும் தரையில் தள்ளுகப் பதிக் இருத்தல் அவசியம். இவ்விதத்தில் செறிது நேரம் இருத்த பிறகு மீண்டும் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு சம வீல்க்கு வரவும்.

பயன்: மனச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இவ் விரைந்ததைத் தரிசுரைச் செய்தால் நல்ல பல னுண்டு. அதேபோல் மூல வியாதிக்காரர் களும் இதைச் செய்தால் குணம் பெறலாம். இளம் பெண்கள் இவ்விரைந்ததைச் செய் தால் இடுப்புப் பகுதி வலுவுள்ளதாகவும். அதே சமயம் வளைந்து கொடுக்கக் கூடிய தன்மையையும் பெறுவதிலும் பிரசவத்தின் போது குழந்தையைக் கடினமின்றிப் பெற லாம்.

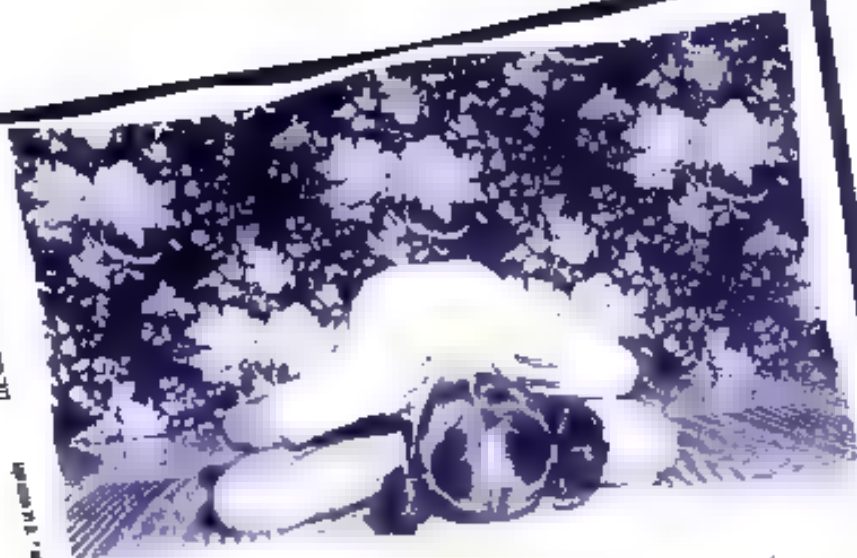
சரிவ அங்க ஆணை: 'சரிவ' என்றும் முதலும் என்று பொருள். அங்க என்ற வார்த்தை உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அங்க உத்தையும் குறிக்கும். இவ்வாணை உடம்பி றுள்ள எல்லா அங்கங்களுக்கும் நல்ல பயனை அளிப்பதாக இவ்வாணை சரிவ அங்க ஆணை என்று அழைக்கப்படுகிறது. யோகிகள் சரிவ அங்க ஆணைத் தாய்க்கு சமமாக ஒப்பிடுகார்கள். ஏனென்றால், இவ் வாணை நம் உடலையும் மனத்தையும் ஒரு தாய் பேரல் பேணித் காத்து நன்மை செய் தோது.

செய்முறை: பாத உத்தரவு ஆணைதின் (படம் 1) திவிடில் வந்த பிறகு மென்மக் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு கால் களைத் தலையை நோக்கிச் செறிதையு எடுத்துச் செய்வாம். இவ்வாறு செய்யும்பொழுது முதலுப் பகுதி தரைவீலிருந்து தூக்கப்பட வேண்டும். (படம் 1) இத்திவிடில் கால்களை அகற்றாமல் செ விழுவுகள் இருக்கவும். பிறகு கால்கள் மடக்கி உள்ளங்கையால் முதுகைப் பிடிக்கவும். பின்பு முதுகை தள்ளு நோக்கி வரும். இவ்வாறு உடல் நேராகும்பொழுது மூகவாய் நெடுகரைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இது எழுந்திருள்ள கதராய்ப் சரப்பிசுக்கு நல்ல வலுணைக் கொடுக்கும். பின்பு மீண்டும் காற்றை கவாசித்துக் கொண்டு கால்களையும் நோக்கி



புதுச்சேரி 14-11-1954

புதுச்சேரி 14-11-1954



அவை வானத்தை நோக்கிப் பார்க்குமாறு வைக்கவும். இந்தியைக் குவந்த பிறகு கண்கள் கால் கட்டை கிரஸ்களைக் கூர்ந்து நோக்குதல் அவசியம். பட்டும் மூச்சுக் காற்றை சமநிலைக்குக் கொண்டு வரவும். (படம்) இந்தியை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் இருந்துவிட்டு காற்றை வெளியில் விட்டுக் கொண்டு கால்களை நிலைய நோக்கி பாதி தூரம் எடுத்துச் செல்லவும். பின்பு கைகளைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வந்து காற்றை உட்கொண்டு பாத உத்தான ஆசனத்துக்கு வரவும். பிறகு காற்றை வெளியில் விட்டுக் கொண்டு கால்களை சமநிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

இவ்வாறு செய்வது சுடினமாக இருந்தால் இவ்வாசனத்தை வேரெழு முறையிலும் செய்யலாம். முதலில் இரண்டு கால்களையும் நன்றாக மடக்கி முட்டி நெஞ்சில் நன்றாகப் பதியுமாறு வைக்கவும். பின்பு ஆசனப் பகுதியைத் தரையிலிருந்து தூக்கி, கைகள் இரண்டையும் மடக்கி கைகளிலுள் இடுப்புப் பகுதியைப் பிடிக்கவும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது நோய் பட்டை தரையிலிருந்து தூக்கப்படாமலும், கைகள் உடம்பை ஒட்டிவும் கைகள் முட்டிகள் அகற்றுப்படாமல் தரையில் நன்றாகப் பதிந்தும் இருத்தல் அவசியம். பின்பு முதுகைத் தரையிலிருந்து நன்றாகத் தூக்கி கால்களை நேராகக் சர்வ அங்க ஆசனத்துக்கு வரவும்.

பலங்கள்: சர்வ அங்க ஆசனம், மனித இனத்துக்கு முயிவர்களால் கொடுக்கப்பட்ட வரம் என்று கூறினால் மிகையாகாது. நம் உடலில் ஹார்மோனஸ் என்னும் ரசாயனத்தை உற்பத்தி பண்ணும் பல சுரப்பிகள் (Endocrine glands or ductless glands)

இந்தச் சுரப்பிகள் இரத்தத்தில் குளித்து இரத்தத்தில் உள்ள சத்துப் பொருள்களை உறிஞ்சி இந்த ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. ஹார்மோன் உற்பத்திசரியாக இருந்தால்தான் உடல் வளர்ச்சியும் சூனை வளர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும். விவக்கத் தகுந்த வகையில் எல்லா ஆசனங்களுக்கும் மந்த உடற்பலிற்சிகளைப் பேரின்நி ஹார்மோன் உற்பத்தியை நன்றாகவும் ஒருநிலை யிலும் வைத்து உடலைப் பேணி காக்கிறது.



சரிவ அங்க ஆசனத்தில் முகவாய் நெஞ்
சில் நன்றாகப் படிந்திருப்பதனால், கழுத்தி
னுள்ள Thyroid, Parathyroid என்னும் சுரப்பி
களுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டத்தைத் தந்து
அவற்றை வலுப்படுத்துகின்ற சிராஸ் சிவியில் வைக்
கும். ஆதலால் இவ்வாசனம் எதிராய்வினால்
உடல் பெருப்பதையும் இளைப்பதையும் தடுக்
கும். அதே போல உடல் தலை மேலாக இருப்
பதனால் இதயத்துக்குச் செல்தும் ரத்தம்
எந்த விதக் கடினமுமின்றி, பூமியின் ஆகர்
ஷண சக்திக்கு எதிராய் ஓடும் காதாரண
ரத்த ஓட்டமாக இல்லாமல் நெஞ்சிற்கும்
கழுத்துக்கும் செல்வதினால் மூச்சு வாங்கு
வதையும், -ஆல்துமா, பிராங்கைடிஸ், கழுத்
தில் உள்ள விவாதிகள் போன்றவற்றையும்
குணப்படுத்தும். இவ்வாசனம் தலைவலி
யினால் அவதிப்படுகிறவர்களுக்கு நல்ல சிவா
ரணம் கொடுக்கும். ஏனெனில் சரிவ அங்க
ஆசனம் தலையில் உள்ள நரம்புகளை எந்தவித
காடினமும் (Tension) இல்லாமல் அமைதி
யாக்கும்.

அதே போல ஐவதோஷம், மூக்கடைப்பு,
ஹைபர் டென்ஷன், எரிச்சல், கோபம்,
நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை போன்ற
வற்றை நீக்கும். மேலும் மலச்சிக்கல் மலம்
கழிப்பதில் கஷ்டம், மூல விவாதி போன்ற
விவாதிகள் நீங்கும். உடலில் உற்பத்தியாகும்
மல விஷ திரவியங்களை எரித்து உடல் நலத்
தைப் பேணிக் காக்கும்.

(சிறுதீர் கழிப்பதில் கஷ்டம்) (காய்ப்பப்
பை இடமாற்றம்) மாத விடத்தில்
கடினம், மலட்டுத் தன்மை, இரத்த கோடை
போன்றவை நீங்கும், மன கைரியம் இல்
லாதவர்களுக்கு மன எதிரியமும், மன அமை
தியும் கிட்டும். நெடு நாட்களாக உடல்
நலம் கெட்டு துரத்தில் இருந்தவர்கள் இவ்
வாசனத்தைச் செய்தால் நல்ல புத்துணர்ச்
சும், நல்ல வலுவும் பெறுவார்கள். வலித்
திலோ குடலிலோ அல்லர் தோன்றினால்
அளத இவ்வாசனம் பயிற்சிப்பதன் மூலம்
அழிக்கலாம். ஹைபிரட்டிரஷன் உள்ளவர்கள்
இவ்வாசனத்தை ஹவாசனத்திற்குப் பிறகு
செய்ய வேண்டும். ஹவாசனம் செய்யாமல்
இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சரிவாங்க
ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

அதை அடுத்த இதழில் பாசிப்போம்.

(தொடரும்)



ஹவாசனம்

ஒவ்வொரு தாளியிலும் தேய்க்கத்தக்க தேயிலைத் தாள் நறுமணம்!

Yendelux
cashnut oil



வெண்டலக்ஸ்
தேயிலைத் தாள்

1. **மு. நாகலிங்க நாடார் சன்ஸ்**
கொல்லம்-கேரளா
தொலைபேசி: 2244, 4484, மின்னஞ்சல்: 2265, 4611

DISTRIBUTORS FOR TAMIL NADU
M. M. NAGALINGA NADAR
VIRUDHUNAGAR. Phone: 3107, 3746.

பரிகாரமுதற்கு - உடல் அளவுகுத்துவர் - அகல நாளானியோடு மூடக்கிரையாகவருக்கு - பிராமண வகுப்பும் பெண் - இருபத்தாறுக்கு வகுப்புக்கு மேல் நல்ல குணமுடன் ஊரை நோக்கும் படைத்தவன் தேவை. மணமகன் பிரம்மன் இவ்வகை. மேலு மணப்படுதலு மடபத்தவன் - தாதுவது வகுப்பு. மத்திய வகுப்பை நயன் இவ்வகை பண்பாடுபவன். பெண்களுக்கு நல்ல குணம் ஏதே தேவை. படித்த, மருத்துவப்படி ஊர் லுள்ள பெண்கள் தடபகிசை, பெற்றிருக்கும் பெண்கள் நல்லாழிவு கோபுரவர்களுடன் விண் ணப்படுகின்றனர். பெட்டி எண் 547

33 வகுப்பு. தமிழக அரசின் கூடம் நல்லக உத்தியோகம் பங்கிக்கும் இது நாமக்கல் மண் மருத்துவ மணமகன் தேவை. மணமகன் அர சாயக உத்தியோகத்தின் இருபது அகலும். மணமகன் வகுப்பில். நாமக்கல் இவ்வகை நேர்ந்தவர்களை விருப்பப்படுவர். மதுவர்களுடன் விண்ணப்படு மணமகன். பெட்டி எண் 548

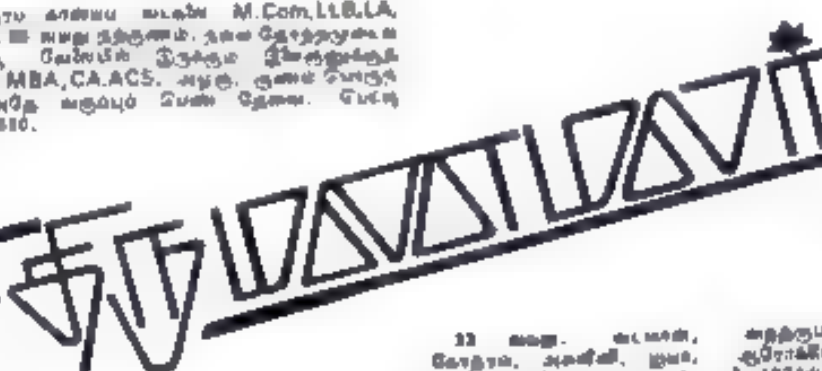
34 வகுப்பு. இது பிராமணன் வகுப்பை நேர்ந்த அரசாங்க உத்தியோகம் பங்கிக்கும் நாமக்கல் மணமகன் 37-42 வகுப்புகள் மணமகன் தேவை. தாரமீழத்தவர்களுடன் விண் ணப்படுகின்றனர். பெட்டி எண் 549

மதுவகை வகுப்பை வடகம் M.Com, L.B.L.A, ACWA இ வகுப்புகளும். நல்ல கோத்தவகை உளந்த வேலியில் இருக்கும் இவ்வகைக்கு தகுந்த MBA, CA, ACS. அங்கு குணம் பெருந் தம் அநே வகுப்பும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 550

மதுவகை அரசின் வேலை. மது வகுப்பை ரு. 550. வகுப்பு 39. சித்திரை நடுத்திரை சிறுப வகுப்பை நேர்ந்தவருக்கு குணம். அங்கு. நல்ல படிப்புகள் பெண் தேவை. (மேலியில் இருந்தாலும் பரமே யினே.) மது மதுவகை 38. மதுவகைக்கு வட்டவம் இவ்வகை. ஐந்தாவதுடன் நேர்நிகையுள். பெட்டி எண் 551

38 வகுப்பு. மது நடுத்திரை. படிப்பு பி.எஸ்.சி. வகுப்பில் வேலை. நல்ல வகுப்பை, நல்ல. மது வகுப்பை மதுவகை மதுவகைக்கு நேர்நிகையுள் மதுவகை நேர்ந்த வகுப்புகள் அநே வகுப்பில் என்.என்.என்.சி. அங்கு பி.பி.என். படித்த அநே வகுப்பை நல்ல அங்கு, குணமும். வகுப்பை நேர்நிகையுள் மதுவகை மணமகன் தேவை. மேலியில். ஐந்தாம். வகுப்பை விவரங்களுடன் விண்ணப்படுகையுள். பெட்டி எண் 552

அங்கு. வகுப்பை. மதுவகை கோத்தவகை, 27 வகுப்பு. அநேவகை உத்தியோகத்தின் மதுவகை ரு. 700 வகுப்பை பெண்கள் பட்டதாரி வகுப்புகள் அநேவகை உத்தியோகத்தின் இருக்கும் பெண் தேவை. வகுப்பின் தேவைபிசை. வட்டவம் பிராமணமகன் உத்தியோகமணப்படுவர். பெட்டி எண் 553



வட்டவகை மதுவகை வகுப்பை. நல்ல தீவம். வகுப்பை குடுப்பில் வகுப்புகள் 24 வகுப்பு என்.என்.என். படித்த வகுப்பை நேர்நிகையுள் 1400 வகுப்புக் கும் பெண்வகுப்புகள் அநே வகுப்பில் 34 வகுப்புகள் நல்ல படிப்பு. குணம் உண் வகுப்பை வேலியில் இருக்கும் வகுப்பை. பெட்டி எண் 551

தமிழ்நாட்டில் வேலியுள் குண கோத்தவகை (மதுவகை வகுப்பை) வகுப்பை நேர்ந்த வேலியில் படித்த 24 வகுப்பை பெண்வகுப்புகள் 1400 வகுப்புகள் நடுத்திரை அநே வகுப்பில் நாமக்கலியில் உண் மணமகன் தேவை. ஐந்தாம் வகுப்பை விண்ணப்படுகையுள். பெட்டி எண் 552

வட்டவகை குடுப்பை கோத்தவகை. வட்டவகை வட்டவகை வேலியில் வகுப்புகள் 34 வகுப்பை வகுப்புகள் 26 வகுப்புகள் இருக்கும் வேலியில் வகுப்புகள் பெண் தேவை. மணமகன் து நேர்ந்தவர்களை வகுப்பை ரு. 100 பித்த 700 வகுப்பை. இவ்வகை துவி வகுப்பை ரு. 150 வட்டி வகுப்புகள். ஐந்தாம் இவ்வகை. பெட்டி எண் 553

33 வகுப்பு. வட்டவகை. வகுப்புகளாகும் கோத்தவகை. வகுப்பில். குடுப்பை. வகுப்புகளாகும் வகுப்பை வேலியில் வகுப்புகள் பட்டதாரி. 1974ம் இருதாம் வகுப்பை சித்திரைக்குப் பிசை வகுப்புகள் துவி 700 வகுப்பை வகுப்புகளாகும் குடுப்புகள் துவி வகுப்பை வகுப்பை வகுப்புகள் வகுப்புகள் பெண் வகுப்புகள் மணமகன் தேவை. ஐந்தாம் வேலியில் வகுப்பை விவரங்களுடன் விண்ணப்படுகையுள். பெட்டி எண் 552

வகுப்பை கோத்தவகை. குடுப்பை. வட்டவகை துவி 700. 23 வகுப்பு என்.என்.என்.சி. 000 வகுப்பை Secretarial கோத்தவகை வகுப்புகளாகும் பெண். துவிவகுப்பை வகுப்பை வேலியில் வகுப்புகள் வேலியில் வகுப்புகள். 30 வகுப்புகள் நல்ல வேலியில் உண் வகுப்பை தேவை. பெட்டி எண் 553

மதுவகை கோத்தவகை கோத்தவகை, மதுவகை 34 வகுப்பு. 23 வகுப்பு. என்.என்.என்.சி. பட்டி. குடுப்பை வேலியில் வகுப்புகள் வகுப்புகள் பெண்வகுப்புகள் உத்தியோகத்தின் உண் 30 வகுப்புகள் மணமகன் தேவை. பட்டதாரி வட்டவகையின். நேர்நிகையுள் இருக்கும். வட்டவகை வகுப்பை. பெட்டி எண் 554

இந்த கோதரம், ஸாத்திரம், மது 29, அங்குலி
சூத்திரம். பட்டதர் மனக் (சூத்திர அபிபிராய)
அரங்குல ஸேவியல் திருத்தம் இவ் வன
சாத்திரம், அருள், உராயுதல் பட்டதர் வன
மன தெனல், திருவாணத்திலும் திரு பென்னை
அரங்குலம் சென்னை, திருத்தமும் விவரம்
பென்னை, பெரு வன் 345.

பரந்தவராகும், நீதிமன்றங்கள், கட்டடம், துறைமுகம், 20 மைலம், சுமார் 500 சென்னைகள் தனித்தனியே பெளதீசிய ரூ. 1000 அளவுமற்றவர்கள் அந் துறைமுகப் பட்டினங்களை நடைபெற்றுத் தள்ளி வந்துவரும், ஆபத்தானதுமே மேல் கட்டடம் கட்டும் உண்மையாகவும் அதிலும் எந்திரப்படுத்தி அந் துறைமுகத்தில் பரந்தவர்கள் தோன்றுவதற்குத் தள்ளி வந்துவரும், மேல்நகரம் 500.

காரைக்கலை நகராட்சி, அமைச்சர் துணைதலைவர், 13
நாளைக்கு முன்பு நிகழ்ந்ததில் தலைவர் ரெட்டி
பெற்றார். எம். என். எம். சி. படித்தவர். 60-ம்
வயதில் பெண்களையும் படித்து, 24-ம் வயதில்
சொந்தநிலை பெற்றவர். காரைக்கலை நகராட்சி
தலைவர் விண்ணப்பிக்கிறது. பெட்டி எண் 54.2.

[illegible][illegible]

பெங்களூரு கோல்டன் பரிசீலி ரெய்டு
அமைதி கெடக்கூடாது என்பதிலும் பரந்தவரது
கொடையே பரந்த 31 வயது லாபாசி பரந்தவரது
கொடையே பரந்தவரது அந்த வகுப்புகள் ரெய்டு
37 வயதுக்குப்பின். தந்தை 70-ம் நேரம்.
இந்தவகுப்பில் தெரியுமென்பதும், பின்பு
மேலும் 30-ம்

அப்பகுதியைச் சேர்ந்த கம்மாள் குடியி
ல் 12 வயது, பி.டி.பி. ஸ்கூல்களில் பயிற்சி தரும்
குடியிருப்பு பள்ளிகளுக்கு தஞ்சை பேரவையில் உள்ள
காண்ககன் தேவன், இந்த குடியை இருதரத்தும்
பயிற்சி தரவேண்டும், இருதரத்தும் தூதரத்தினால்
விண்ணப்பிக்கவும், பெயர் எண் 367.

[illegible]

கொண்டிருக்கிற கோதரம், 22 வயதுள்ள பெண், ஊர்வரன், ஸ்தலம், சி.சி.எஸ்.எஸ்.சி. எம்.பி. அருள் லாபம் நூதனம்; படிப்பதில் ஊர்வரன் மதாசனத்தில் தந்தை ஊர்வரன் தோண்டி, சந்தைத்தொடர் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறார்.

[illegible][illegible]

குதிரை சித்தன் என்பது குதிரைக்கு வண்டியை
 கொண்டு வரவந்ததன் பதின்மை. யென் வயது 25.
 ஹூம், ஸுதிரைக்கு போதாம், பட்டாநா. கருத்தெழுத்
 தாயாம். தனிமுகம் கருத்தெழுத் பண்டிதர். பண்டி
 திருப்பன்: வயது இருவாண்டு. பெட்டி எண் 573.

இப் பகுதியில் திருமண விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மாண்புமிகு மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விலாசங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... 6/0 மங்களவர் மலர், சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதம் போக்குவரத்து இடையாது.

மு.ஜி.ஜி. கொடியில் பங்கிட்டுத் தனியாகவே தீர்ப்பு
 கூறாததில் வேலை பார்க்கும் பிணக்கில் தீர்ப்பு
 தராமல், கொடியிலுள்ள கோட்டை, 32 மாடிக்
 கிராமியேஸ் திட்டப் பதிவுக்குள்ளும் அமைக்கப்பட்டு
 கொடியில் திருச்சினை அந்த வாய்ப்பாய் கோட்டை
 மாண்புமிகு தேவன். ஐந்தாம் கோட்டை தென்
 கொடிகளையும். மேலும் ஏறும் 563.

ஸ்ரீமதி டோகா - கூடகம் திருவாரூர் -
 என்.என்.என். சி. குக்குடி - கையாள், கையாள்,
 விதி நிதியகம் தெரு 24 கையாள் கையாள்
 கையாள் கையாள் கையாள் கையாள்
 கையாள் கையாள் கையாள் கையாள்
 கையாள் கையாள் கையாள் கையாள்

முற்பேரங்காள் சித்தன்யுடைய கோன் மெய்யும்
பெண் தெய்வம். அப்பன் வயது 29. தனியாக
பெரிசாசும் நிறுவனத்தின் மரவில் எள்ளினிசை.
வயதும்கூடம் 18தான் ௧5. 9000க்கு மேல், ஐக்க
மராதவாடி கோததம். சுவை முறையின் திரு
மகன். முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெயர்
எண் 873.

திரு. சி. ஸ்ரீராமசுந்தரம்: ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள் குடிசைகளில் கட்டிவைக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றைக் கொண்டு கோதுமை, பயலாள் அல்லிவிதி நடத்தித் தரவேண்டும். இதற்குத் திட்டம் உண்டா? அல்லது உண்டாகில் பணியைத் துவக்கித் தரவேண்டும். கொடி மரம் 374.

[illegible][illegible]

ஆதிரைய கொடுத்தும். மூலமாய் திட்டமிட்டு
புரட்சியும். இம் வகையிலே, ஆதிரை மார்ச்
மார்ச் மீது கருத்தொத்தது. பின்னர் கொடுக்க
இல்லாத கொடுக்காதது, மார்ச் தோஷம். தராதது
மார்ச் மீது கொடுக்காதது. மார்ச் மீது 177.

மா. க. கரம் படித்து வந்தேன். நேரடியாகப் படித்தால் வேலை பெறவும் நீர் மனது விரும்புமாதிரி உங்களுக்கு உதவி செய்வது அடங்கிய வேலையின் அங்கமாகும். உத்தியோகத்தில் குடியிருக்கும் பொருத்தமான மன உணர்வுகள் உறுதியாகாவிட்டால் பெறும் வேதனை, காயம் போன்ற அல்லாத செயல்களால் உங்களுக்கு உத்தியோகத்தில் வெட்டி வர 378.

[illegible]

பொருத்தவகையானது துணிபதிலும் சேர்த்து
எடுத்து விதிகாரம் கெட்ட பழக்கமும் இயல்பும்
எனவன் அது கருத்திலே வருட்டி யீ, கைய நிலை
புதுத்து அங்கு நுத்திரை மனமகருக்குத் பொருத்த
மனம் எவ்வகைத் தெருங்கு. தகுத்து பொருத்த
வாதினா சேருங்கு கொடுத்த கருத்துவகை
பித்தருள் மானி மத மேறுவாறு தெய்வசெயல்
புறம்பவல், மருது விவரங்களுடன் தொட்ட
பொருள்வகை. நெருங்கு என்னை சேரி.

[illegible]

30 கையறு ஐந்தாவது அடியு களமாயிற்று. மீளத் திருநாள் 27-ம் நேற்றுப் பண்டமகாநாள், அகத்தி நிரூபித்ததற்கு மீள்தான் (மீளம் 27-ம் நேற்று அடியுதான்) மீளத்தி நிரூபிதான் மீளப்படுதான் தோகைய. எவ்வாறு எவ்வாறு திருநாள் 27-ம். உடல் எவ்வாறுமுதல் அடியுதான் எவ்வாறு மீளப்படுதான் இவ்வாறு. மீளம் 27-ம்

பிரதமன் கடலாள் வரும்படி அழைத்தான். அவன் கொடுத்த அந்த நம்பத்திறம், வி.பி.சி. கடலாள் மீட்டுவதில் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சி எடுத்தது வரும் பொறுப்புக்குத் தகுந்த அளவாக இருக்க வேண்டும் என்று அவருக்குத் தெரியும். கொடுத்த பணம் ரூ.15.

[illegible][illegible]

சென்னை நகரில் உள்ள புகழ்பெற்ற கல்வி நிறுவனங்களில் இருந்து பட்டப்படிப்பு முடித்துள்ளவர்களுக்கு இலவசமாக வேலை வாய்ப்பு வழங்குவதற்காக அரசு தனியாக ஒரு திட்டம் தீர்மானித்துள்ளது. இதுபற்றி அரசு தனது செய்தித் தொடர்பு அலுவலகம் மூலமாக கீழ்க்கண்ட விவரங்களை வெளியிட்டுள்ளது.

[illegible]

ஆதலால் போன்றவை வரையறுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மேலும், போன்றவை குறித்தும் போன்றவை உள்ளன. 32-15 வரையறுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மேலும், போன்றவை உள்ளன. 32-15 வரையறுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மேலும், போன்றவை உள்ளன.

[illegible]

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

● முகப்பு அட்டைப் படம் இதற்கு மலர்ச் சிந்தைப் போல அமைந்தது. சென்னை-34 திருநாதி காந்திமதி சம்பந்தம்.

● வெகு அருமை. ஒன்றுகூட ஒதுக்கும் படியாக இல்லாதது மிகவும் அருமை; மேலும் திபாவளி பற்றிய கண்டுபிடிப்பும் மிஸஸ் பாலிஸ்ட், கடன் வாங்கும் திபாவளி என்ன திபாவளி என்பது அங்கவாய்த்த என் போன்றவர்களின் திட்டமிடல் உள்ளது. அதற்கு ஆதரவு (திபாவளி) பகுந்தாக அமைந்ததில் வியப்பில்லை.

பரசுராஜர்

ஆர். நாகராஜன்

● சொந்திகள்க்கெட்டே காந்தி புரிந்து இன்று அரவியலில் ஜாஸ்தி ராணிகாகப் பரிணமிக்கும் சென்னை தெய்வலிதானின் வாழ்க்கையைப் படிக்கும்போது இவரே பொருளின் தகுதி வாய்ந்த தலைவி எனத் திண்ணமாகக் கூறலாம். மேலெழுந்தவாற்புதரர் பிரபலிங்கேன்

● தோட்டக்கலை, துணுக்குகள், திபாவளி பாடசாலைகள் செயலாற்றுகின்ற அங்கத்தினர் எல்லாருக்கும் பயன் தரக் கூடியவை ஆகும். சென்னை 35 எஸ். மலர்க்கொடி

● 'திபாவளி - நகு கண்டோட்டம்', டாக்டர் தருண் அட்டைவால் நீங்கலும் இது போலத்தனக்கொடும் என்னெல்லாம் வெளி வீட்டு எங்களைத் தண்டாட வைத்து விட்டார் களே!

தூத்துக்குடி

இரணியல் கலை

● 'சிறந்த அங்கீகரிக்கப்பட்ட தலைப்பில் வந்த திருமதி ஆதிநாராயணன் கட்டுரை மனதை நெக்குருகச் செய்தது. தனது மகனை மற்றவர் எனமை செய்யதைப் பொருட்படுத்தாமல் "வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே" என வெற்றி வாழ்வு காழ்த்து வரும் அவரைப் பாராட்டி வார்த்தைகள் இல்லை. சென்னை-40 கே.எஸ். கணபதி

● தன் பிழைக்கு அஞ்சாமல், ஆயிரக் கணக்கான இரவிய பவனிகளைப் பேரா பத்திலிருந்து காத்த சிவமிலக்தா 'சிறுக்க கட்டிப் பேருகவாழ்' என்னும் பழமொழியை மெய்ப்பித்துக் காட்டிய சகோதரி சிதா வடகயி, சிறவியிலேயே ஈனமுற்ற தன் மகனை வாழ்க்கையில் உதிர் தீச்சலிட்டு தலைநிமிர்ந்து வாழச் செய்த அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆதிபொர் திபாவளித் திருநாளில் எங்கள் இதயங்களில் 'பொங்கும் மழ்க்களமாக' காட்டி தருகிறார்கள். மூன்று கட்டுரைகளும் ஒன்று கோணங்களில் மூம்மலர்களைக் காட்டி தந்து மிளிர்வின்றன. நாகரிகோயில் ஜி. அகநாராயன்

● தூய்மை, வார் காட்டில் எப்போ மகழ வரும்னு சொல்வதற்கில்லை. இப்போ தெய்வலிதா காட்டில் சக்கை பொருகிறது. சென்னை-38 திருமதி நாராயணராள் திருமதி மருகனா பாய்





செய்நூலம்

புரதச் சத்துக் குழந்தையினால் நோயுறவாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு விநாயகர் தீட்டாணிகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டுமென்பதில்லை. டாணிக்குகளுக்குச் செலவிடும் பணத்தை எனிய உணவுகளில் செலவிட்டாவே போதும். உண்மையில் அவைவுக்கு மீறிக் கொடுக்கும் டாணிக்குகளால் தீமையே அதிகம்.

வசதி உள்ளவர்கள் இரவுகளுக்கு ஒரு கோப்பை பாலும் இரண்டு பேரீச்சம் பழங்களைத் தினமும் இரவில் கொடுத்து வந்தாலே போதும். இவை மட்டும் பல பாட்டில் டாணிக்குகளைக் கொடுப்பதற்குச் சமம்.

மற்றுமொன்று. தம் குழந்தை கொழு கொழுவென்று குண்டாக இல்லையே என்று வருத்தப்படும் பெற்றோர்கள் அநேகம். குழந்தை குண்டாக இருப்பதுதான் நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு அறிவுறு என்பதில்லை. பெற்றோர்களின் உடல் வாஸகப் பொருத்துச் சில குழந்தைகள் குண்டாகவும் ஒவ்வியாகவும் இருக்கும். சில குழந்தைகள் குண்டாக இருப்பது அதிகப்படியான செரிக்க முடியாத கொழுப்புப் பொருள்களின் காரணமாகவும் இருக்கலாம். குழந்தைகளின் உடல் தைத்துக்கு அறிவுறு - அவை சறுசறுப்பாக இருக்கின்றனவா, அடிக்கடி ஐவதொலும், இருமல், பேதி போன்றவற்றால் பீடிக்கப் படாமல் இருக்கின்றனவா என்பதுதான். அப்படி இருந்து குழந்தை ஒவ்வியாக இருந்தால் அதற்காகக் கவலைப்பட்டாக் கொழுப்பு சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருள்களை அவைவு மீறிக் கொடுத்து எட்டையை வீசை பெருக்காதீர்கள்.

அவைவுக்கு மீறிய கொழுப்புப் பொருள்கள் குழந்தையின் ருணம் கெடுக்கும்.

ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு (வறுத்த) கொட்டுக் கடலை மாவில் நாட்டுச் சரீக்கரை (பழுப்பு வெல்லச் சரீக்கரை என்றும் சொல்வார்கள்.) தேவைக்கேற்ப கலந்து தினம் இரண்டு மூன்று ஸ்பூன் அவைவு கொடுக்கலாம். வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான புரதத்தை இது அளிக்கும். மேலும் கவையுட்ட கொப்பரைத் தேய் காயத் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

மூன்று மாதம் முடிந்தவுடன் பாதுடன் சத்துத் திட உணவும் கொடுக்க வேண்டும் என்பார்கள். அதற்கென எத்தனை எத்தனை உணவுப் பொருள்கள்? அழகழகான குழந்தைகளின் பட்டத்துடன் வெவ்வேறும் இந்த வினம் பாப் பொருள்களில் மலங்கி எவ்வளவு பேர் அதில் பெரும் நம்பிக்கை வைத்திருக்கின்றனர்? வீட்டிலேயே அவற்றை எனிய முறையில் தயாரிக்கலாம்.

ஐவ்வரிசையைச் சற்றே வறுத்துவிட்டு அத்துடன் மூன்று பாகம் புழுங்கலரிசியுடன் உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஓரிரு சிட்டிகை மூத்தையும் வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். தேவைப்பட்டபோது வெந்நீரில் கொடுக்க வைத்துக் கூழாக்கிப் பாதுடன் அவ்வது அப்படியே சரீக்கரை அல்லது சிறிது உப்புப் போட்டுக் கொடுக்கலாம். ஒரு டல்லூனிலிருந்து தொடர்வி மெல்ல மெல்ல அதிகப்படுத்தலாம். தாய்ப் பால் தானாவட்டத்தில் நிறுத்த இந்தத் திட உணவு பயன்படும்.

தான்காம் மாதம் 'தொடர்வி' பருப்பு வேகவைத்த ஐவம் கொடுக்கலாம். ஐந்து அல்லது ஆறாம் மாதம் முதல் நன்கு வேக வைத்து மசித்த காரட், முள்ளங்கி ஐவம், பீன்ஸ் போன்ற கறிகாய்கள் ஓரிரு ஸ்பூன் கொடுக்கத் துவங்கலாம்.

ஆனால் எந்த விதமான மாறுதலையும் உணவில் சட்டென்று புருத்தக் கூடாது. மாற்றத்தைக் குழந்தை வரவேற்றித்தான் என்று கவனித்துச் சிறுசு சிறுக மாற்ற வேண்டும். குழந்தை விரும்புகிறது என்று ஒரேயடியாகத் தினசித்தால் அது அஜீரணக் கோளாறில் கொண்டு விடும். தாபம் விரும்பிச் சாப்பிடும் அளவு சற்றும அதிகமாகாமல் கொடுத்தால் போதும்.

சரலை நன்கு வறுப்படுத்தி ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கக் குழந்தைகளுக்கு மாதத்தில் இரு மூன்று பப்பாளிப் பழத் துண்டுகள் 2 அல்லது 3 கொடுக்கலாம். மலச் சிக்கல் இருந்தாலும் இதனால் நீங்கும். மகா ராஷ்டிரத்தில் குழந்தைகளுக்கு சிறுசு சிறுக வானழப்பழம், மாம்பழம் இவற்றை நன்கு மசித்து ஊட்டுவார்கள். இவை ஒத்துக்



புத்தகம் புத்தகம்

“இருங்கள் எழுத்தில் பாத்நிரங்கள் உயி
குடன் நடமாட்டம். கதைகளைப் படித்துவிட்டு
உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் போனேன்” என்றெல்லாம்
வாய் எழுதுவதுண்டு. இவையெல்லாம்
பார்வை என்றும் அருமைக் கண்ணினால்
பெற்றவர்களுக்குக் கண்கள் இல்லாதவர்கள்
எப்படிப் படிக்க முடியும்? பரெய்வி முறை
வந்துவிட்டதுதான். ஆனால் சாதாரணமான
வர்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்டுப்படிப்பதுபோல்
உணர்வு மிகுந்த ஸ்ரீவில் பார்வைவந்துவர
களுக்குப் படித்துக் காண்பதென்ன?...?”

இந்த போன்ற எம்பாஸைக் கேர்த்
புதிதான ராஜ கவிச்செய்யுத்குக் கேள்
திரு. “பேரன் போன்ற” அமைத்துக்
கொண்டு பாரும் படிக்கிறார்கள். ஆனால்
அது அந்த நிரைக்கொண்டு போய்விடுகிறது.
பார்வைவந்துவரக்கூறு ஏதேனும் சந்தேகம்
கொன்றால் மீண்டும் மற்றவர்களையே
நா. வெள்ளா. அகற்காகவே இருந்த
ராஜா தொண்டைய போல்களை “கேள்வி”
புன் பதிவு செய்து தருகிறார்.

“இந்த ஹெய் டாக்டர் ராஜேந்திர
வியாஸ் அவர்களுக்குப் படிக்கக் காண்போ
போதுகள் கொன்றியது. ஒரு நாளைக்கு
இரண்டு மூன்று மணிநேரம் படித்துக் காண்
பேரென். அப்போது அவர் பேப்பர் பதிந்து
கொள்ளுவார். இதைப் மற்றவர்களுக்கும்
செய்தால் என்ன என்று தொண்டியது. பத்ம
புஷன் எழுது பெற்ற டாக்டர் ராஜேந்திர
வியாஸ் இந்த Talking Book Project இல்
தொடங்கி வைத்தார்.

இந்தத் திட்டம் பார்வைவற்ற மாணவர்
களுக்கு, கதைகள் நானும் நடுத்தர, உயோ
திகர்களுக்கு, பொழுது போக்கு நால்களை
வேண்டும் இளைஞர்களுக்கு என எல்லோரும்
கூட உதவி செய்கிறது.”

என மகிழ்ச்சியும் உறுதியும் தருமதி
ராஜா. இவருடைய அகர் சாதனை வியக்கத்
தக்கது. எல்லா வசதிகளையும் உடைய இவர்
விட்டால் இருந்தபடியே தன் பொழுதைக்
கழித்துவிடலாம். ஆனால் வெட்டி வேலை
களில் தன் வாழ்நாளாக் கழித்துவிடக்
கூடாது. ஏதேனும் உபயோகமான சமூக
சேவை செய்வேண்டும் என்று தீர்மானித்து
இந்தத் துறையை மேற்கொண்டிருக்கிறார்.
இதற்காக ஸ்ரீவில் “பேப்பர்” பதிவு செய்யும்
ஒரு குடியியலையே தீர்மானித்திருக்
கிறார்.

இங்கு ஆங்கியம், தமிழ், தமிழ் முக
வான பத்திர மொழிகளில் பதிவு செய்யும்
வசதியுண்டு. ஒரே சமயத்தில் எல்லா
மொழிகளிலும் பதிவு செய்ய பெரிய அள
வில் விரிவுபடுத்தி வருகிறார்கள். இந்தியா
முழுவதற்கும் இவர்களுடைய கேசெட்டுகள்
செய்கின்றன.

ராசபவன்

டிசம்பர் '82

கேசு



இம்மாதம் உங்களுக்கு மிழ்ச்சிசெரமான மாதமாக இருக்கும். செவ்வினங்கள் அதிகமாக இருப்பதும் நல்ல விதமாகவே செல்வழியும். குடும்பத்தாரிடையே மிழ்ச்சியும், ஒற்றுமையும் திகவும். சில காலமாக நினைவற்ற அறிவுமையும் சஞ்சலங்களும் நீங்கிவிடும். அதுவரை வேல்களும் அதுவரைத் தொடர்பான கடமைகளும் அதிகமாகவே இருக்கும். உடல் நலம் குறிவாயில் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

சிவபயம்

விவாபாரத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு இவாபகரமான மாதமாக அமையும். புதிய தனப்பர்களையும், விவாபாரத் தொடர்பானவர்களையும் சந்திக்க வேண்டி வரும். அவர்களால் நன்மைகளே உண்டாகும் எனினும் அதுவரைக் கணக்குகளைப் பொறுத்தவரை மிகவும் கவனமாக இருத்தல் அவசியம். எந்த ஒப்பந்தத்தின் கையெழுத்திடுவதற்கு முன்பும் சீராகவோ நின்றுச் செல்வது நல்லது. பணப் புழக்கம் நல்ல விதமாகவே இருக்கும்.



விதூசை



எழுத்தாசனங்களிலும், சொத்தத் தொழில் செய்பவர்களிலும் முயற்சிவற்றலும், வருமானமும், புழக்கம் செட்க்கும், எதிர்பாராத விருந்தினர்களின் வருகைச் செவ்விரங்கள் அதிகரிக்க வரும். பிரவாணங்களால் அங்கீகரணம், எதிர்செய்தல் ஏற்படலாம். குடும்பத்தாரிடையே ஒத்தப்போருமி நன்மை இருப்பதால் எந்தப் பிரச்சினையும் பெரிதாகாமல் கருவராகவே முடிந்து விடும். குழந்தைகளாக சந்தோஷமான செவ்வி மெட்டும்.

கடகம்

வாண் வசதிகள் உடையவர்களில் கவனமாக இருத்தல் நல்லது. சொத்து விவகாரங்கள் கொரிட்டிக் இருப்பவர்களுக்குக் கழகமான தகவல் கிடைக்கும். உங்கள் பக்கம் ஜெயமாகவும் வாய்ப்புக்கள் அதிகம். பணவரவு நன்றாக இருந்தாலும் குடும்பத்தாரிடையே குழப்பமும், ஒற்றுமை இன்மையும் இருப்பதால் சேமிப்புக்கே இட மிச்சவரல் இருக்கும். இன்னும் கொஞ்சம் கருமைபாணவராக இருத்தால் இத்தீங்கை மாறும்.



சிம்மம்



உங்கள் குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரையில் நீங்கள் தீவிரத்திற்குத் திட்டங்கள் வெற்றிகரமாக தீரவேண்டும். குழந்தைகள் வெளி நாடு செல்லும் வாய்ப்புக்களும் நேரணம். குடும்ப வாய்க்கை அமைதியாகச் செல்லும். சென்ற மாதம் வேல்களிடையே ஏற்பட்ட குழப்பங்களும், பயங்களும் இம்மாதம் நீங்கிச் சஞ்சலமாகச் செல்லும். நல்ல ஒய்ந்தும் பொழுது போக்கு அம்சங்களுக்கும் உகந்த மாதமிது.

கன்னி

அரசியல்வாதிக்குப் புலனாகி கொண்டு தரும் மாதமிது. அநிக் மான் துணிகள் உங்களைப் சரிக்ரப்பட்டு உங்களுடைய அறிவுரைகளைக் கேட்க வருவார்கள். விவாபாரத் துறையில் உன்னவர்கள் அதிகச் செவ்வினங்கள் இருந்து கிட்டிக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. கிட்டியும் செவ்வையகளைக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது. சொத்து விவகாரங்கள் இன்னும் இருத்துக் கொண்டு செவ்வாய்க் கருவராக முடியும்.



துலாம்



காதல் விவகாரங்களில் இருந்த தடைகள் நீங்கி மனம் பொலவாழ்வு அமைையும். வேலைகள் எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பவர்களுக்கும் நல்ல செய்திகள் கிடைக்கும். நீங்கள் புகுந்த துறையில் எல்லாம் தடைகள் அதிகமில்லாமல் வெற்றிகளைத் தேடித் தரும் காலம்தான். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கும் மக்களிடையே செல்வாக்கு உண்டாகும். பிரச்சனைகள் எழுந்தாலும் அவை எளிதில் மறைந்து விடும்.

விருச்சிகம்

அரசாங்க வேலைகளில் இருப்பவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு, வெளியூர் மாற்றங்களும் ஏற்படலாம். கீழே வேலை செய்பவர்களில் தொழிலை களினால் மனச் சஞ்சலமும், பலவித சங்கடங்களும் ஏற்படக்கூடும். எனினும் மேலதிகாரிகளின் உதவியுடன் அவற்றை விரைவில் முழியடித்து விடுவீர்கள். உடல்தான் எந்தவகையே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மிகுந்த கவனத் துடன் இருக்க வேண்டும். பொருள் பற்றாக்குறையும் ஏற்படலாம். தெய்வ நம்பிக்கையும் விடா முயற்சியும் கண் கூடான பலனைத் தரும்.



தனுசு



புதிய ஒப்பந்தங்களில் ஈடுபடுவதற்கும், புதிய விவாபாரத்தைத் தொடங்குவதற்கும் சரியான மாதம்தான். அரசாங்க அதிகாரிகளில் விசேஷ கவனம் உங்கலில் மேல் காக்கப்படும். நீண்ட காலமாகத் தொடர் பற்றுப் போயிருந்த நட்பு மீண்டும் தவிர் விட்டு அது உங்கள் வாழ்வின் முன்பேற்றத்துக்கு உதவியாக இருக்கும். எதிர்பாராத சொத்து ஒன்றும் கிடைக்க வழி இருக்கிறது. இவ்வத்தில் சுப காரியங்கள் நடக்கும்.

மகரம்

இலக்கியத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு நல்ல வரவேற்பு கிடைக்கும். கலைவரான உறவிவாற்று உங்களைத் தேடி வரும். திருமணமாகாதவர்களுக்கு வரங்கள் ஏற்படாது. வேலையைப் பொறுத்தவரை, உரிய பலன் கிடைக்கவில்லை போன்றதும், புகழும், நல்ல நட்புகளும் உண்டாகும். அதன் மூலம் வரபகரமான திட்டங்கள் திறைவேறும். குடும்பச் சண்டை சச்சரவுகள் ஓரளவு ஓய்ந்து காணப்படும். வரவுக்கேற்ற செலவை இருக்கும்.



கும்பம்



நீண்ட காலமாகத் தாமதப்பட்டு வைத்திருந்த வேலைகளை அல்லது திட்டங்களை மனமளவென்று முடித்து விடுவீர்கள். விடு அல்லது வாகன வசதி ஏற்படாது. செல்வாக்குள்ள மனிதர்களின் பரிசாயம் உண்டாகி அதன் பயன்கள் கிட்டும் காலம்தான். விருத்திசெய்க்கலாக் கிட்டின் சத்தோஷம் தீரவும், பணச் செலவு மிகுதியாக இருக்கும். தவிர்க்க முடியாத செலவைத் தவிர மற்றவற்றை ஒத்திப் போடுவது நல்லது. குழந்தைகளின் உடல்தான் சிறிது பாதிக்கப்பட்டுத் தேறும்.

மீனம்



உங்களை வந்தடைந்துள்ள புதிய தவிபாளரின் மூலம் பல பிரச்சனைகள் கலையமாகக் காத்து விடுவீர்கள். புனிதப் படிணங்களை மேற்கொள்ள உகந்த மாதம்தான். நெருங்கிய உறவினரின் உடல்தான் ஓரளவு பாதிக்கப்படும். அது உங்களுக்குப் பெரிய பிரச்சனையாகாது. விரைவில் குணமாகி விடும். விரைவில் நீங்கள் எதிர்பார்த்து வந்த செலவு வரவிருக்கிறது. அதன் மூலமாக விவாபார விருத்தியும், பணமும் உண்டாகும். வீட்டில் கழக நிலை தீரவும்.

தென் சந்திரன்



“எந்த ஒரு துறையிலும் முன்னேறலான ஆரம்பம், அறியாமை இருந்ததிலிருந்து வரலாம். அது எவ்வளவு அருமைவாயான கேள்வியான துறையாக இருந்தாலும் நிரம்பத் தெரியாது. எனவே யாரும் தான் மேற் கொண்டுள்ள தொழில் “இயாடர்ஸ்”-ம் செய்தால் அல்லாதுவாய் திறமை வெவ்வேறாக உட்ப் பரீய்ச்சிடுகிறது.”

நான் குடிசை மாற்று வாகையத்துக்குத் தயாராக மட்டும் இல்லாமல் மேதம் பச்சைத் தேயிலைத் தோட்டம் உள்ளதெனும். நான் அந்நேரம் தேயிலைத் தோட்டம், ஆனால் எங்களுக்கு எரிப்பை தெரிவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக மேதம் கொடுத்தார்கள். எனக்கு இது துறைகளில் ஆய்வுக் கட்டுப்பாடு இருக்கிறது."

[illegible]

“அந்த யுகையில் நாம் அநிர்ஷ்டசாக்
என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஏனென்
தால் கடுமையான உழழப்படி, ஓயாத வேலை
களையும் கொண்ட தந்தை பெரியாடிக்
குடும்பத்தில் மருமகனாக நுழைந்தேன்
பொதுச் சேவையில் தன்னை “புத்தகத்
கொண்ட திரு சம்பந்தினை மனைவியாக
தால் கடுமையான பணிநி என்னும் ஏத
பட்டு விட்டது. அப்பொழுதெல்லாம் என்
க்கு விடைத்த பற்றித்தான், இன்னறக்கு
றான் தித்தினை வேலைகளில் இருக்கும்போது
சொல்ல ஏற்படாமல் இருக்க உதவுகிறது.”

சுயமாக மாற்ற வாய்ப்புதான் தன்னை
தேடி பெண். தாய்க் துயத்தைச் சேர்ந்த
இவரை அழகியெனக் கண்ணார் சீர்தீராமல்
எல்லாம் தீர்த்துவிடும் என்ற திருநெல் கட்ட
டம் வரும்.

“அந்த ஏன் கேட்கிறீர்கள்” என்று சிரித்திருந்திருந்த சம்பந்தம். “இந்தக் குழந்தை மாற்று வாகனம் ஏற்பட்டு பதினெரு ஆண்டுகள் ஆகியதும் இதுவரை பல தலைவர்களின் கீழ் செல்லப்பட்டு வந்திருக்கிறது. திரைப்பட அடுத்த மாதம் உட்கருவிகள் எழுந்திருக்கின்றன. எங்கள் அமைச்சர்கள் அந்த அமைச்சர்களும், இன்னும் மூத்தவர்கள் வாகனம் மக்கள் குழந்தைகளிடத்தில் அளிப்படுகின்றனர்.”

அம்மாணவ தேரில் போய்ப் பார்த்து
மறு துறையைக் கொண்டு அவர்கள்
தீர்து கையப்பார்களை என்று தங்களுடைய
குழத்தைசேர்த்து விடும் ஏழைகள்
ஏழைகள். அவர்களைத் திரும்பும் நாள்
செறிக்கிறேன். தேவைபாள் ஆறுதல் கூறி
விடவில்லை என்றுகொள்கிறேன் செய்வதாகக்கூறு
கிறேன்.

‘பொதுவாக இக்கலை பெண்களேயே பற்றி இவர் என்ன துணைக்குறி? பொதுப் பாகம் பதனிடிக் இவருக்கும் இவருடைய கண்ணோட்டம் என்ன?’

இன்னும் பெண்கள் அனைவருடைய
கட்டிப்பொருளும் இருப்பது திருமணம்
மீதம் பலருக்கு நன்மைகேடிலும் அதற்குப்
புறம் திருமணமும் எந்திருக்கிறது. இது
பொன்ற உண்மை இருப்பதை நான் நுன
கிறேன். ஆகவே அதோடு அவர்கள்
திருப்பப்பட்டுப் போக வேண்டுமென்றால், அப்போ
தான் நான் நுன காரணம்.

“எந்த ஒரு தகராறிலும் முயற்சியாக ஆர்வமும் வருவதும் சிறந்ததரிட்டாய் போதும். அது எவ்வளவு கடுமையான விவரங்கள் தகராறுகளை இருந்தாலும் சிவ மம் தெரியுது”

“படித்து முடித்து, நம்ம வேலை தொடர்ந்து, நிரூபணமாகி, ஓரளவு குழந்தைகளுக்குத் தாயுமாகி விட்டால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் முழுமையடைத்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள். மேற்கொண்டு எத்தனிதமான பரீட்சைகளைப் பற்றியும் தெரிவிப்பது கூட இல்லை.”

“படித்த பெண்கள் இது போன்ற விஷயத்தில் பங்குஜாடைய எண்ணெய் டட்டாத மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் இலாபகரமான தங்கள் குழந்தைகளை உருவாக்குகிறார்கள். அதன் மூலம் ஒரு சிறு தாயாதவையே உண்டாக்கும் பொறுப்பு இருக்கிறது. அப்படிப்பட்டவர்கள் தங்கள் வீடு, குடும்பம், குழந்தை என்ற குறையெண்ணெய் டட்டிதான் பார்க்கலாமா?”

“நம் நாடு தொழில் வளத்தில் எல்லாவெல்லாம் பிழைப்பில் விடக்கூடாது. எல்லாவெல்லாம் வேறும் வேறும் குழந்தைகளை உருவாக்குகிறது. இப்படிப்பட்ட எல்லா குழந்தை மாற வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்ச்சி பிரதமர் இத்திரா காதலி ராஜ் அவர்களுக்குமேற்பட்டுத்தான் இருக்கிறது. இந்த மாற்றப் பங்களிப்புகள் ஆவலாம்.”

“பெண்கள் கிளவியும் பேசி, வெட்கப் பொழுதும் பேசுவது எப்படி நடக்கும் செயலும் பெரிய தவிராகம்”

“படித்த படித்து, நம்ம வேலையும் தொடர்ந்து, நிரூபணமாகி, ஓரளவு குழந்தைகளுக்குத் தாயுமாகி விட்டால் அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் முழுமையடைத்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள்”

“இப்படிப்பட்ட நிலையில் பெண்களையிடம் ஏன் சமுதாய சனாரியோடு சேர மாற்றக் கூடாது? கிராம நாகரிகம் தம்மில் தானே இருக்கிறது? ஓரளவு படித்து வேலையில் இருப்பவர்கள் மேற்கொண்டு மூலம் வேறப் படிக்கலாம். உயர் பதவிகளை ஏற்கலாம். இவர்கள் உயர்ந்த பதவியில் அமர்ந்து சிறந்த பணியாற்றுவதன் மூலம் நாகரிகம் உயராமோ?”

“இதை போல ஓரளவு ஒய்வு விடைக்கும் வாய்ப்பு பெண்ணுமே விட்டிருக்கிறது. சிறு தொழில் தொடங்கலாம். சிறு தொழில்களுக்காக பஞ்சவர்ண வேலையாக கிளவியும் பேசி, வெட்டியும் பொழுதுதான் போக்குவது என்பது நாட்டுக்குச் செய்யும் பெரிய தவிராகம். கூடை மூடைதம், கைவல் வேலை, அரண்மனை மீதில் என்று சமுதாயத்திற்குப் பங்களிப்பும் எத்தனையோ தொழில்கள் உள்ளன. நமக்கும் எருமானம் உண்டு, மற்ற

வர்களுக்கும் உதவி செய்தோம் என்ற திறவு இருக்கும்.”

சமுதாயப் பிரச்சனை நேரத்த நிரூபித சம்பந்த பெண்கள் மூலமாகத்தான் பற்றி திறவப் பேசுகிறார். சாதாரண பெண்கள் சிறு தொழில் தொடங்கலாம், நடுத்தரப் பெண்கள் தங்களுடைய பதவி வாயும், படிப்பையும் உயர்த்திக் கொள்வதன் மூலம் நாட்டுக்கும் சேவை செய்து ராஜிவ் என்றவர், ஐ.ஏ.எம். அதிகாரிகள் மட்டத்தில் இருப்பவர்களைப் பற்றியும் கூறுகிறார்.

“பெண்கள் அருப்படிப் பாகவகளைக் கொடுத்துக்கொண்டு, வேறும் குழந்தைகளைப் பெறும் இயந்திரங்களுமாகிவிடுவது வந்த நிலை இப்போது எல்லாவெல்லாம் மாறிவிட்டது. அப்பா! அதற்காக உங்களுக்குப் பேராட-வேண்டியிருக்கிறது! பெரிய சனாகம் புரட்டுகிற அங்கவா செயல் வேண்டியிருக்கிறது!”

“இப்போது பல பெண்கள் ஐ.ஏ.எம். அதிகாரிகளாகவும், காவல் துறையில் உயர் அதிகாரிகளாகவும் இருக்கின்றனர். இவர்கள் உயர் உயர்த்தான் இன்னும் சமூக பொறுப்பு மீதும் அதிகம் என்பேன், பெரிய ஒரு துறையையே ஆளும் திறமை பெற்றவர்கள்தான் நாட்டையும் நடத்திச் செல்ல முடியுமாயிருக்கிறார்கள்.”

“உயர் பதவி வகிக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணுமே சமூக சேவையில் இதற்கு வேண்டும் என்பதுதான் எங்களுடைய பெரும் விருப்பம். இவர்களாகத்தான் சமூக, எல்லா மக்களின் துயரங்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். சில மூலையில் தொண்டாற்றவும் முடியும்.”

என்கிறார் இவர்.

“பெரிய ஒரு துறையையே ஆளும் திறமை பெற்றவர்கள்தான் நாட்டையும் நடத்திச் செல்ல வேண்டியவர்கள்”

எஸ். மீட்டா தாக்காலியை நன்றாகக் கருகிப் போட்டுக்கொண்டு தெருவை வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். எட்டென்று அவன் கவனம் ஈர்க்கிறது. வேரு வேகத்துடன் ஒரு டாக்ஸிவந்து அவன் கட்டிட்டுத் திரை வாலியில் நீன்றது. குமார் அவனது வழக்கமான வேகத்துடன் அதிலிருந்து இறங்கி கட்டிடத்தை நோக்கி விரைவாகத் தெரிந்தது.

அவன் ஒரு அரை வேகத்துடன் மரபுப் படிக்கைக் கடந்து வந்தான். வாலிப்படிவிக் புண்ணைவுடன் தின்றுருந்த அவனைச் செவிதாடின ஒரு வேற்றுப் பாரியைப் பார்த்தான். அவன் முகத்தையும் அவன் கைகளிலிருந்த கட்டிவையும் அவன் நினைப்புடன் பார்த்தான்.

“என்ன நடந்தது குமார்?”

சொபானியல் தகையம் காத்தது விட்டத்தைப் பார்த்தபடி இருந்த முகத்தின் தகையம் இறுகிச் சிவந்திருந்தது. அவன் கையில் நீர் தரும்படிவதை அவன் மிகக் கிராமப்பட்டு அடக்கப் பார்த்திருக்கின்ற தெரிந்தது.

“ஓ! அவன் ஏன் இவனை இப்படி கைத்திரிசு” என்று கட்டுவது ஒரு ஆத்திரம் வந்தது.

அவன் அவன் தொலைப் பற்றி மெல்ல, “என்ன நடந்தது குமார்?” என்று மறுபடி.

“இவியே கல்யாணியோட இருக்க முடியாத என்னை சீர்மானத்தோட நான் விளைய வந்திட்டேன்?”

இவன் என்னதற்கோ எடுத்திருக்க வேண்டிய மரபு இது என்னை என்னமும் இவனுக்கு என்ன பதில் சொல்கிறது என்னை யோசனையுமாய் அவன் செவிதாடின பேசாமல் அமர்த்திருந்தான்.

“ஓ! கல்யாணியோ முயற்சி பண்ணிப் பார்த்தேன். காத்ததும் வாயையும் மூடினேன் பார்த்தேன், எதுக்கும்பலனாகிவெ. இந்த துன்பத்திடுக் கல்யாணி காண்பு பரிசுக்காக மூட்டா ஸர்மியிட்டா. அவனுடைய கவனம் ரொம்பச் சிவ்வது. அதிவே அவனும் அவனுடைய பிந்தத்தையும் அப்பாவுடைய அந்தஸ்தும்தான் இருக்கு. அதிவே எனக்கு இடமில்லை...”

அவன் பேச நினைப்பதைப் பேசி முடிக்கின்ற என்னை ஸர்மியிட்டா பேசாமல் இருந்தான்.

“அவனுக்கு என்னுடைய ஆசைகள், அபிமானங்கள் எதைதும் தெரிவிக்கவோ புரிவிக்கவோ இடமில்லை. என்னைக் கல்யாணியம் பண்ணினாடது தனக்கு மிகப் பெரிய அவமானம். சேவனம்னுபுலம்பிவிட்டு

விருத்தா. எக்ஸோரும் என்னை பிரபல ‘ஜிரோ’ க்கு பாசாட்டினு இவ் கூத்தாடிக்கூ. இன்னிக்குக் காலியிலே குழந்தை என்னவோ என்மிட்டப் பேச வரான். வேருக்குன்னு குழந்தையைப் பிடுகிவி வேங்க்காரன் கிட்டக் கொடுத்தனுப்பிச் சட்டா! குழந்தை என் கல்யாணத்தில் கெட்டுப் போயினோளும்! அவனுடைய பிள்ளை டாக்டராவோ இன்னிவிவராசியோ போகணும். கூத்தாடியாய் போக விட்ட மாட்டானாம்... அந்த நிமிஷத்திலே அவன்குத்தை தெறிக்கணும் போன எனக்கு ஆத்திரம் ஆத்திரமா வந்தது. என்ன நிமிர் இருக்கணும் அவனுக்குன்னு ரொம்ப வேறி ஏற்பட்டது. நிமிர்ந்து நல்ல வேலை ஒரு ஞானேதயம் ஏற்பட்டது. இவனுக்கும் தனக்கும் இடையே இருக்கிற பந்தத்துக்கு ரொம்ப முக்கியத்துவம் கொடுத்ததாக்காரனே இத்தனை காலம்னு தோணியது. என்னுடைய உறவை இத்தனை அடைவியப்படுத்த இவனோட நான்குதொடர்த்து போலி வாழ்க்கை வாழணும்னு சீர்மானம் ஏற்பட்டது...”

இவனுடைய கஷ்டம் மிகவும் சேதிவழாணது என்று அவன் தீவிரத்துக் கொண்டான். அவன் மென்மைவாக அவன் கையைப் பற்றினான்.

“தேவனே சீர்மானம் ரொம்பப் பத கல்யாணது குமார்...”

அவன் சேரவென்று அவனைத் திரும்பிப் பார்த்தான். தகையக் குனிந்தபடி மெல்லக் கொள்ளுக.

வாஸந்தி

யயயய

"பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு என்னை அறியாம இங்க வந்து நிக்கிறேன். ஸர்மிஷ்டா! திடீர்னு இந்த உலகத்தில் நீ ஒருத்திரான் என்னைப் புரிகுக்கக் கூடிய வன்னு தொனித்து."

இத்தனை நாட்களும் இவனுக்கு நம் மன சம் அதன் துக்கமும் புரியவில்லை என்கிற வகுத்தத்துடன் அவன் சொன்னான்:

"நீ இங்கே வந்தது எனக்கு ரொம்பத் தந்தோஷம் குமார். நீ வேற எங்கேயாவது போயிருந்தாத்தான் நான் வகுத்தப் பட்டிகுப்பேன்."

அவன் அவன் வகைகளைப் பற்றி "தாங்கு ஸர்மிஷ்டா!" என்னுள் நன்றிபுடன். "இப்ப சொல்குமப்போது நான் இங்க வந்தது என்ருப் பிரச்சனை யேற்படுத்துமோன்னு நோன்றுது."

"உனக்காக நான் எத்தப் பிரச்சனையையும் சுமாளிக்கத் தவாரா யிருக்கேன் குமார். என்னை நீ நம்பலாம்!"

அவன் அவகாச் சட்டென்று நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

"என்னை இப்பவாலது புரிகுக்கொள் முட்டாசோ!" என்கிற பார்வை அவன் பார்த்தான். அவன் முகத்தில் வேசாவ மலர்ச்சி புடன் உலவறமும் தெரிந்தது. அவன் எதுவும் பேசாமல் எழுந்து ஜன்னல் அருகில் சென்று சற்று நேரம் செட்ட வெளியைப் பார்த்தான்.

"வேண்டாம். ஸர்மிஷ்டா. என்ரு நம்ம ஏதிர்காவர் இருக்கு. ஆரம்பத்தி



வெயை பெயரைக் கெடுத்திருப்பது மூன்றுக்கு வர முடியாது. அதுக்குக் காரணமா தான் இருக்கக் கூடாது. என்னை அறிவாமலா இன்னிக்கு இங்க விலம்பின்பு எந்த வித எதிர்பார்ப்போடவும் வரக்கூடாது. என்மணக் கஷ்டத்தை ஒரு சிந்தனை கிட்டி தான் தெரிவிக்க முடியும் என்ற வேகத்தில் வந்தேன்."

"அந்த வேகமும் ஒரு நெருக்கத்தால் ஏற்பட்ட உணர்வுள்ளது உனக்குத் தோணவில்லையா குமார்? ஆயுசுக்கும் நான் தோழமை எப்பக் கொடுக்கிறேன். என்னை ஏதாவது பியா?"

அவன் பதட்டத்துடன் சொன்னான். "இங்கே ஸார்மிஷ்டா. உன் மேல் இருக்கிற நம்பிக்கைதான் என்னை இங்கே கொண்டு வந்திருக்கு. நீ சொல்ற மாதிரி என்னை அறிவாமலே உன் கிட்ட என்னை ஏற்பட்ட

தவிர்ப் திருப்தி காலியும் இருக்கிறது. உந்திய உறுதியாக, பண்பாப் பாக கத்தமாக வந்திருக்கிறது உதவுகிறது. சிறந்த 'ஷாப்டு'வை விட தவிர்ப் மேலானது என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தவிர்ப் இருக்கும் பொருளுகையிற் போக்கவும் தவிர்ப் உதவுகிறது. மூன்று நான் தவிர்ப் தவிர்ப் அமைவான தவிர்ப் கத் தேய்த்து வந்திருக்கிற தவிர்ப் பொருளுகையிற் பண்பாப் பாக கத்தமாக வந்திருக்கிறது. (இந்தத் தவிர்ப் பிபிடிவில் வந்திருக்கக் கூடாது.) -அனிதா

புருக்கிற நெருக்கத்தால் இங்கே அமைத்துக்கொண்டு வந்திருக்கு. ஆறு ஒரு விஷயம் எனக்குள்ள ரொம்ப தீர்மானமாக இருக்கு. எனக்கு இந்தக் கல்யாணம் என்னை பத்தத்திலேயே நம்பிக்கை போயிருந்து. என்னைப்போதுத்தவரை அதற்கு அந்தமேயிடுவே. தன்னையில்காலம் இரண்டு பேர் ஒருத்தருக்கொருத்தர் பிபிடிச் செலுத்த முடியுமா அதுக்கு எந்த விதமான வேயிலும் நெளவியிடுவே. என்னை நம்பி நீ சமூகத்தை மீதி இருப்பியா? அத்தனை மனோகதியை உனக்குக்கா ஸார்மிஷ்டா."

"அத்தனை பிபிடிச் இருக்கு!"

அவன் சட்டென்று நிரம்பி அவனை அணைத்துக் கொண்டான். கண்கள் பறிக் கெட்டன.

"நீ எத்தனை பெரிய மூட்டான் பெண்ணுன்னு உனக்குத் தெரியுமா?"

"தெரியும்! உனக்கு ஒரு மூட்டான்தான் தெனவன்னும் தெரியும்!"

தீவிரமென்று விழிப்பு வந்து ஸார்மிஷ்டா கண்ணைத் திறந்தான். அருகில் குமார் அவர்ந்த தூக்கத்தில் இருந்தான். காதோரய் கனில் நவர தெரிந்தது. இந்த இருபது வருஷங்களில் வேலாக ரூப்பு ஏற்பட்டிருந்ததும் மூத்ததில் தெனவன்னும் அழகும் கூடிவிருந்த மாதிரி தோன்றிற்று.

இருபது வருஷங்கள்!

இன்னும் நம்ப முடியவில்லை. சம்பவங்கள் நினைந்த. சந்தோஷம் மிகுந்த. சாதனைகள் புரிந்த இருபது வருஷங்கள். அந்த இருபது வருஷத்து ஓய்வொரு அடினையும் இதுவரும் சேர்த்தே வைத்த மாதிரி அவனுக்குப் பிரமை ஏற்பட்டது.

இவனுடைய சேர்த்து இருக்க ஆரம்பித்த தவிர்ப் உதவியாக எல்லோரும் அவனை விளக்கி வைத்தார்கள். வீட்டுக்கார அம்மாள் வேறு வீடு பார்த்துக் கொண்டே போகச் சொன்னாள். விலிமா உலகத்தில் அப்போதுமுதலாம் அடியெடுத்து வைத்திருந்த இருவருக்கும் அங்கேயும் இடம் இருக்காதே என்று பயத்த நிலை இவ்வரும் சேர்த்தே நடித்த படம் அறிஞர் வசமாக 'தவிட்' டாயிற்று. அமைத்த தொடர்ந்து நீள வெற்றி நடைதான். சமாதானங்கள் இல்லாத வெற்றி தடை. 'இதற்கெல்லாம் காரணம் நீதான் ஸார்மிஷ்டா!' என்று அவன் இந்த இருபது வருஷங்களாகத் தினமும் ஒரு முறையாவது சொல்லான்.

இருவருக்கும் பரஸ்பரம் ஏற்பட்டது போல அன்பும் நம்பிக்கையும் தான் காரணம் என்று அவனுக்குத் தோன்றும். இதுவரை அவன் ஒரு நாள் கூட மனக் கவர்த்து ம்படி நடந்து கொண்டதில்லை என்று அவன் தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டான். இப்படிப்பட்ட ஒரு பருஷனுடன் கல்யாணிக்கு ஏன் ஒத்துப் போகவில்லை?

இந்த இருபது வருஷங்களில் குமார் அவன் பெயரைக்கூடச் சொன்னதில்லை. பின்னைப் பாகம் இருக்குமோ என்னமோ வெளியில் காட்டியதில்லை.

அவன் ஆளையுடன் அவனுடைய தலை முடியைக் கொதி விட்டான்.

அவன் வேலாகக் கண்ணைத் திறந்து அவனைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான். அருகில் இருந்த அவனது புறங்கையை முத்தி விட்டான்.

"இன்னிக்கு என்ன நான் தெரியுமா?" என்று கேள்வி.

"என்ன நான்?"

"எல்லாரும் கல்யாண தான் கொண்டாடுவா. நீ எங்கிட்ட வந்து சேர்த்த நான் இன்னிக்கு. இருபது வருஷமாகக் - கொண்டாட வேண்டாமா?"

அவளைத் தன்வருகில் இழுத்து அவன் அணைத்துக் கொண்டான்.

"கண்டிப்பா!" என்று. "எப்படி எப்படிக்கொண்டாடலாம்? ஓ இன்னிக்கு முகவியமான ஷூட்டிங் இருக்கே!"

"போகாதேயேன் இன்னிக்கு!" என்று அவன் கிணங்கினான்.

"போலாமல் இருக்க முடியாது ஸார் மிஷ்டர்! ரொம்பப் பெரிய கஷ்டமாவிரும் புரொடியூசருக்கு!"

"உன் வேலைவைக் கொஞ்சம் குறைக்கக் கணம் குமார்! நீ இன்னும் தீரேரே வேஷம் போட்டாடும் உனக்கு வயசாவிரிடுது!"

அவன் அதற்குச் சிரிப்பான் என்று அவன் நினைத்தான். அவன் சிரிர் போகவேண்டாம் சொன்னான்.

"ஆமாம், வயசாயிட்டுதான் வரது ஸார் மிஷ்டர், சில சமயம் தாநினைக்கவிரேன், நீ தடிப்பை நிறுத்திட்ட மாநிசி நானும் நிறுத்திட்டா என்னைன்னு."

"நா விளைபாட்டுக்குக் கொண்டுசேர் குமார்! இன்னும் பத்து வருஷத்துக்கு நீ தீரேரே வேஷம் போடலாம்!"

"இல்லை, கண்ணு, என்னுடைய முடியல்லை, நா தீர்மானம் பண்ணிட்டுட்டேன். கைசைம் இருக்கிற கிச்சிம் எல்லாம் முடிச்சப்பறம் தடிப்புக்கு ஒரு முழுக்குப் போட்டுடப் போறேன். அதுக்கப்பறம் என் நேரம் முழுவுதும் உனக்குத்தான்."

அவன் சிரித் நேரம் அவளை உற்றுப் பார்த்தான்.

"ஸார் மிஷ்டர் என்சிற பெயர் உனக்கு எவ்வளவு பொருத்தமனு தெத்துத்தான் உன்கு பிடிச்சேன். தெத்து ஒரு டைரக்டர் என்னை யயாதியோட வேஷம் பண்ற பான்னு கேட்டார். நா இனிமே எத்தப் புதிய வேஷமும் ஏத்துக்கப் போறதா இல் வேசுனேன். உங்களை விட யயாதியுடைய வேஷம் வேற வாருக்கும் பொருத்தமாவிரிடுக் காதன்னான். என்னுடைய சொத்த வாழ்க் கையை வெச்சத்தான் அப்படிச் சொன்னான் அப்பறம் புரிஞ்சண்டேன். யயாதிக் கும் எனக்கும் ஒரு பெரிய வித்தியாசம் இருக்கிறது அவனுக்குத் தெரியாது. போகம் கிடைக்கக் கிடைக்கத் திருப்பியைடயாத யயாதி போவ இலிங் நான். பரிபூரண திருப்பியோட இருக்கேன். எதுக்குமே நான் ஆசைப்பட்டதில்லை. உன்ரோட இருக்கணும் என்சிற ஆசையைத் தவிர..."

ஷூட்டிங்குக்குக் கிணப்புதற்கு முன் அவன் நினைவாகத் சொல்லிவிட்டுப்போனான்.

"ஷூட்டிங் முடிஞ்சதும் நேரே விட்டுக்கு வருவேன். எத்தனை ஸனிப்பானுதும் தயாரா இருப்பியா, ஸெனியே போகலாம்!"

சின்னப் பெண் மாநிசி அவன் வெட்டித் துடன் புன்னகைத்தான். அன்று முழுதும் மனசு இன்ப வாகிளியில் மிதத்தது. அவனுக்குப் பிடித்த ரோஜா வண்ணத்தில் காதது நினைப்பில்— அவன் வரவில்லை. செய்தி

வந்தது. திடீர் இதய நோவுடன் ஆஸ்பத் திரியில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறான் என்று.

அவன் அதிர்த்து நிலைகுலைந்து போனான். பறத்தடித்துக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனபோது அவன் மயக்கமும் உணர்வு மாக இருத்தான். பக்கத்தில் மானிட்டரின் மூன் துள்ளிக் கொண்டிருந்தது. அவனுக்கு துக்கம் குமுறிக் கொண்டு வந்தது. அவன் எந்த வேலையில் அந்த வார்த்தை வைச் சொன்னுடுவே?

"இனிமேல் என் நேரமெல்லாம் உனக்குத் துத்தான்!"

மின்சார சக்தியானது உடலில் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்றொரு பாகத்துக்குச் செல்லையில் அது எங்கு பிரவேசிக்கிறதோ, அங்குள்ள அழற்சியைப் போக்கி, எங்கு வெளியாகிறதோ அங்கு அங்கு அழற்சியை உண்டாக்குகிறது என்று வைத்திய மின்சார நிலைகள் கூறுகின்றன. பூமியில் மின்சார சக்தியானது கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்கிறது. கிழக்கில் தலை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டால் மின்சார விசை நமது உடலில் சிரிசிலிருந்து பாதத்தை நோக்கிச் செல்லும். ஆகவே சிரிசிலுள்ள அழற்சியை மாற்றிப் பாதத்தில் கொடுக்கும், மேற்குத் திக்கில் தலையை வைத்துக்கொண்டால் கால் வழியே புகுந்து மின்சார விசை தலையின் வழியாக வெளியேறும் போது அழற்சியைக் கொடுக்கும். தூங்கி எழுந்ததிலிருந்து ஒரே தலைவலி! உடம்பு வல் என்று நாம் அடிக்கடி சொல்வது இதன் காரணமே! அதனால்— தலையைக் கிழக்கில் வைத்துப் படுப்பது உத்தமம்.

—மல்விகா

எத்தனை நிச்சயமாகச் சொன்னான்! எடவுளே! அது பொய்யாகி விடக் குடாது! அவன் இரவு பகல் கண் மூடாமல் அன்ன ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ளாமல் அந்த அறைவிலேயே இருத்தான். அவன் உடல் நிலையைப் பற்றி விசாரிக்க வந்த கும்பலிச் சமாளிக்க முடியாமல் ஆஸ்பத்திரி தின் டாக்டர்தைக் கூட அறிபாமல் அமர்ந் திருத்தான். கடைசியில் எதைப் பற்றிய பிரச்சனையும் இன்னாமல் அவனுடன் ஒரு வார்த்தை போசாமல் குமார் கண்ணை மூடிவிட்டான்.

“இந்த மாநிலி நீ என்னை எப்படி ஏமாற்றலாம்” என்று அவனது உடனிட மேல் கவிழ்த்து அவன் பிரவாசிக்கும்போது யாரோ அவனை மெல்ல விவக்கிவிட்டான். “மித மிஞ்சிப் போன துக்கத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில் அவன் இருந்தான். எட்டென்று ஏதோ ஓர் உள் ஞானரீதியில் உந்துதலில் திமிர்ந்து பார்த்தான். யார் யாரோ அவருக்குள் திவ்விருத்தார்கள். குமாரின் உட்குள் அப்பறப்படுத்துவதில் திவிரமாகத் தங்களுக்குள் பெரிய படி இருந்தார்கள்.

அவன் திடுக்கிட்டு திமிர்ந்து பார்த்தான். யார் இவர்கள்? அவன் சரேசனை எழுத்தான். “யார் நீங்கள்? எங்கே எடுத்துப் போயிருக்கிறீர்கள்?”

அவர்களில் ஒருத்தன் விவரப்பாகச் சொன்னான்:

“அவருடைய வீட்டுக்கு, அவருடைய மனைவி இருக்கும் இடத்துக்கு.”

தோட்டக் கலைஞர்

மக்கிய சாண்டத்துடன் ரசாயன உரங்களாகிய பொட்டாசியம், சல்பேட், அம்மோனியம் சல்பேட், ரூபர் பாஸ்பேட், உரங்களுக்கும் சேர்த்துக் கொண்டால் மிகவும் விசேஷம். இவ்வெவ்வாறு பயிர் வளரும் பருவத்திலாவது ரசாயன உரங்களில் நிறிதளவாவது நூல் வொரு செடிக்கும் வைப்போ மாயின் நல்லபலனை அடையலாம். —என். சரண்வதி

அவன் குபிரென்று முன்னால் பாய்த்தான். “முடியாது! நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்.”

முக்கத்தில் சங்கடத்துடன் டாக்டர் முன்னால் நின்றார். அவன் கவலரத்துடன் அவருடைய தோளைப் பற்றினான்.

“டாக்டர்! அவர்களைத் தடுத்து நிறுத்துங்கள்! இருபது வருஷங்களை இவருக்கும் இவர் மனைவிக்கும் தோட்டரீதியில், எவ்வுடன்தான் இருந்தார்! நான்தான் அவருக்கு என்னால் டாக்டர் பின்ன!”

அவனுக்குத் தொண்டை மேலேப் போய்ற்று. என்னவிலிருந்து நீ ஆளுய்ப் பெருகிறது.

டாக்டர் அவன் முதுகை அணுநாபத்துடன் தட்டினார்.

“எனக்கும் புரிகிறது மில்லர்மிஷ்டா! ஆனால் நான் என்ன செய்ய முடியும்! அவர் மனைவியை விவாக ரத்துச் செய்யவில்லை.

எட்டப்படி அவர்களுக்குத்தான் உரிமை. இத்து தர்மப்படி அவருடைய பிள்ளைக்குத் தான் உரிமை செய்ய உரிமை இருக்கிறது. அவர்கள் வந்து கேட்கும்போதுதான் எப்படி மறுக்க முடியும்?”

அவனுக்கு பகையென்று ஒரு ஆத்திரம் வந்தது.

“இது ஒரு பித்தகாட்டம்! இத்தனை நான் இவ்வாத உறவு இப்பொழுது எங்கே விடுத்து வந்தது?”

அவன் புலம்பிய வாரும் வட்டியம் செய்ததாகத் தெரியவில்லை. டாக்டர் அவனை வேலாக அணுகத்தடி பலவந்தமாக வேறு அமைதிக்கு அழைத்துக் கொண்டு போனார்.

“தயவு செய்து திராசுப்படுத்திக்கொள்வாய்” மில்லர் சர்மிஷ்டா. ஆல்பத்திரியில் எத்த விதமான கலாட்டாவுமையும் நான் அனுமதிக்க முடியாது. உங்களுக்குத் துக்கம் எனக்குப் புரிகிறது.”

“புரியவில்லை! புரிந்திருந்தால் என்னைக் கேட்டாய்! அவர்களுக்கு அனுமதி கொடுத்திருக்க மாட்டார்கள். இது அநியாயம் டாக்டர்! அவருடைய இயல்பில் என்ன நடந்தான் இடம் இருந்தது. அவர் மனைவிக்கு இல்லை.”

அவன் உடைந்து போனவனாய் விடுத்து விடுத்த அழுதான்.

“அதற்குத்தான் நான் திணைத்தேன் மில்லர்மிஷ்டா! அவர்களுக்கு அவருடைய மனைவித்தான் நெருங்க முடியவில்லை. வேலையில் உயிர்த்துத் தட்டத்துக்காவது “உரிமை கோரின திருத்தி இருக்கட்டுமே என்று திணைத்தேன்! எட்டப்படியும் அது நியாயமான கோரிக்கை என்று திணைத்தேன்!”

அவனுக்கு என்னவெல்லாமோ கொல்ல வேண்டும் போல் தோன்றியது. ஆத்திரத்துடன் எத்த வேண்டும் போயிருந்தது. எதையும் செய்ய முடியாமல் அவனுக்காகப் பரிந்துரை வாரும் இவ்வாறில் தடவத்தை எட்டத்துக்குக் கொடுத்து விட்டுத் தெரு வேல்களமிருண்டிருந்த துணைத்திரத்ததைத் தாண்டி விடுவது சேர்ந்தபோது மிகப் பெரிய துக்கம் அடிவயிற்றிலிருந்து எழுந்தது. கல்யாணியும் அவன் பிள்ளையும் இப்பொழுது உரிமை கொண்டாடுவது எத்தனை பெரிய வேலிக் உந்து என்று தோன்றிற்று. குமாருக்கு இத்தனை பிராபல்யமும், சொத்து இவ்வாறு இருந்தால் அவர்கள் எட்டிப் பார்த்திருப்பார்களா என்று ஆத்திரம் வந்தது.

“சர்மிஷ்டா என்னை பெயர் உனக்கு எத்தனை பொருத்தமானது!”

அவனுக்குப் பெரிதாகச் சிரிக்க வேண்டும் போய் இருந்தது. தன்னுடைய கைதயும் துக்கமும் ஏக்கமும் பல யுகங்கள் பழக என்று தோன்றிற்று. அந்த யுகங்களின் பாவமெல்லாம் அழுத்தின மாநிலி அனைத் தாங்கத் தென்பெய்த மாநிலி அவன் அழ ஆரம்பித்தான்.

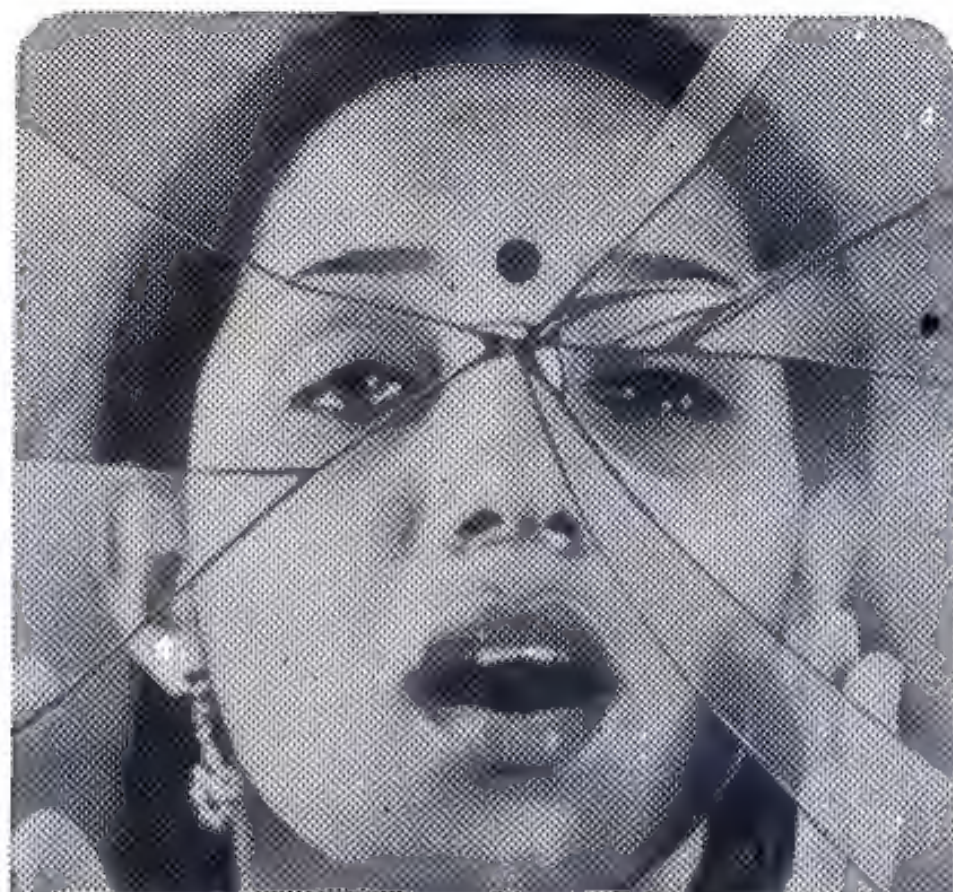
புலகும் கிசுறைய
வன் பொழுது
மகிழ்வாய்
மட்டுமே

பொங்கும்
மகிழ்வைக் கூட்டுமே
ம.பத்ரால்
துணிகள்
மட்டுமே

ம.பத்ரால் துணிகளின்
பெயர்வாழ்வாய். உட்கூடும் துணியை
உணர்வதைத் தகுபதிகை. ம.பத்ரால்
ம.பத்ரால். உணர்வதைத் தகுபதிகை. ம.பத்ரால்
ம.பத்ரால். உணர்வதைத் தகுபதிகை. ம.பத்ரால்
ம.பத்ரால். உணர்வதைத் தகுபதிகை. ம.பத்ரால்
ம.பத்ரால். உணர்வதைத் தகுபதிகை. ம.பத்ரால்
ம.பத்ரால். உணர்வதைத் தகுபதிகை. ம.பத்ரால்
ம.பத்ரால். உணர்வதைத் தகுபதிகை. ம.பத்ரால்

ம.பத்ரால்
..பேப்ரிக்ஸ்





அமிர்தாஞ்சன் சூரியும் ஜஸ்தோஷத் நிதாஸ்கலகளை

ஜஸ்தோஷம் என்றால் தூய்மை
முடியாத தொய்விதான்.
அதைப்போக்க உலபமான
வழி, அமிர்தாஞ்சன்.
சிறிதளவு அமிர்தாஞ்சன்
எடுத்து மூக்கிலும்,
தொக்கிவதற்கும் இடங்களிலும்
தேயுங்கள். ஜஸ்தோஷத்
தவிர்த்து இதமான உடனடி
வளர்ச்சி கிடைக்கும்.

அமிர்தாஞ்சன் மற்ற
மருந்துகளைப் போலல்ல.
அமிர்தாஞ்சனில் உயர்வு
சக்தியை 10 மருந்து
பொருட்கள் உடனடியாக
செயல்படுத்து ஜஸ்தோஷத்
தவிர்த்து உயர்வுக்கு
தூய்மை வளர்ச்சி.

அமிர்தாஞ்சன், நீண்டு
செய்யும் நீண்டநேரங்கள்
எழும்புகிற.

85 ஆண்டுகளுக்கும்
மேலாக முடிவாகிய
அமிர்தாஞ்சன் அருகே,
உடனடியான மற்றும் தீவிர
நிவாரணம் அளிக்கிறது.

எப்போதும் அமிர்தாஞ்சன்
உங்கள் கவனம்
இருக்கட்டும். ஏனென்றால்
அது எப்போது தேவை
படுமென்று சொல்ல
முடியாது.



அமிர்தாஞ்சன்

தமிழ் வாரணம் உருவாக்க அமிர்தா, தீவிர நிவாரணம் இன்றாதது.